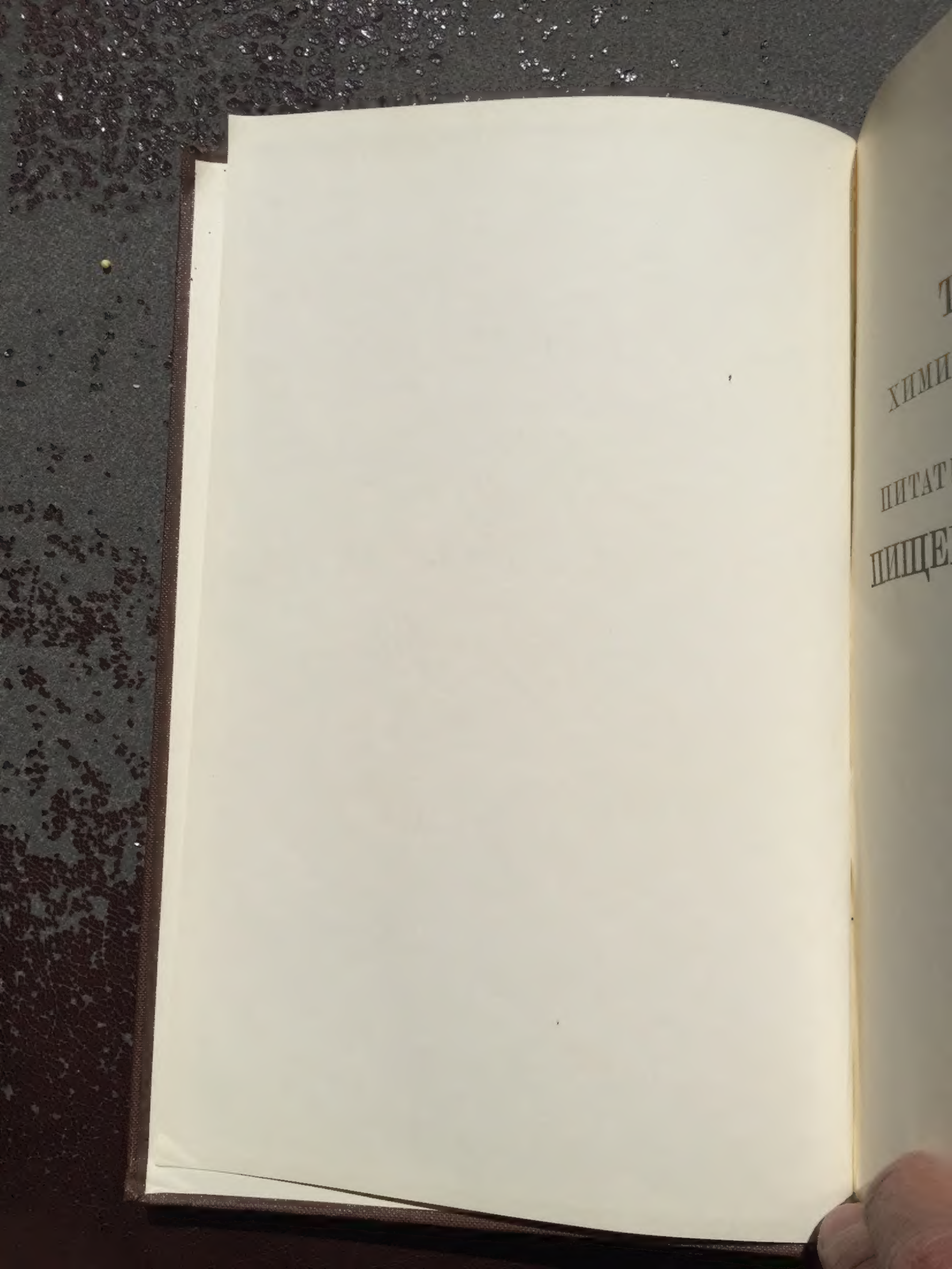
ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

*

МЕДГИЗ
1961



ТАБЛИЦЫ
ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА
И
ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
проф. Ф. Е. БУДАГЯНА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МЕДГИЗ — 1961 — МОСКВА

АННОТАЦИЯ

Книга состоит из предисловия, пояснения к таблицам и четырех групп таблиц.

В первой группе таблиц дан химический состав (содержание белков, жиров, углеводов, минеральных элементов и витаминов) и калорийность съедобной части пищевых продуктов.

Во второй группе таблиц приведен химический состав и калорийность пищевых продуктов, не освобожденных от отходов.

В третьей группе таблиц дан химический состав и калорийность усвояемых количеств съедобной части пищевых продуктов и продуктов, не освобожденных от отходов.

Четвертая группа таблиц (расчетные таблицы) содержит данные по химическому составу и калорийности съедобной части пищевых продуктов и продуктов, не освобожденных от отходов, причем содержание белков, жиров, углеводов и калорийность даны в расчете на усвояемые количества.

Книга рассчитана на санитарных врачей, работающих в области гигиены питания; врачей-диетологов (курортов, санаториев, домов отдыха и т. д.); работников общественного питания; врачей общего профиля; научных работников, занимающихся вопросами питания; работников отраслевых институтов пищевой промышленности; учреждений Госплана СССР и союзных республик; учреждений Министерства торговли СССР и союзных республик и т. д.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

Общие объяснения к таблицам 3
Частные объяснения к таблицам 6
Условные обозначения 7
Список авторов, неопубликованные работы которых использованы при составлении таблиц 8
Список лиц, принимавших участие в работе Междуведомственной комиссии по составлению таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов 8

......

Таблицы химического состава и питательной ценности съедобной части пищевых продуктов

Химический состав съедобной части пищевых продуктов (в процентах) и калорийность (в ккал) 13
Раздел I. Зерно и продукты его переработки 13
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 15
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 20
Раздел IV. Жиры 23
Раздел V. Молоко и молочные продукты 24
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 28
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 33
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 40

Содержание минеральных элементов в съедобной части пищевых продуктов (в миллиграмм-процентах) 48
Раздел I. Зерно и продукты его переработки 48
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 50
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 52
Раздел V. Молоко и молочные продукты 53
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 55
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 57
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 62

Содержание витаминов в съедобной части пищевых продуктов (в миллиграмм-процентах) 66
Раздел I. Зерно и продукты его переработки 66
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 68
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 72
Раздел IV. Жиры 72
Раздел V. Молоко и молочные продукты 73
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 74
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 75
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 75
Раздел IX. Прочие продукты 77

Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов, не освобожденных от отходов

Химический состав пищевых продуктов, не освобожденных от отходов (в процентах) и калорийность (в ккал) ... 81

Раздел I. Зерно и продукты его переработки ... 81
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи ... 84
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия ... 88
Раздел IV. Жиры ... 92
Раздел V. Молоко и молочные продукты ... 94
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца ... 98
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные ... 102
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты ... 112

Содержание минеральных элементов в пищевых продуктах, не освобожденных от отходов (в миллиграмм-процентах) ... 121

Раздел I. Зерно и продукты его переработки ... 121
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи ... 123
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия ... 125
Раздел V. Молоко и молочные продукты ... 126
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца ... 128
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные ... 130
Раздел VIII. Консервы и презервы. Пищевые концентраты ... 137

Содержание витаминов в пищевых продуктах, не освобожденных от отходов (в миллиграмм-процентах) ... 142

Раздел I. Зерно и продукты его переработки ... 142
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи ... 144
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия ... 147
Раздел IV. Жиры ... 147
Раздел V. Молоко и молочные продукты ... 148
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца ... 149
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные ... 150
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты ... 151
Раздел IX. Прочие продукты ... 152

Таблицы химического состава и калорийности усвояемых количеств съедобной части пищевых продуктов и продуктов, не освобожденных от отходов

Химический состав усвояемых количеств съедобной части пищевых продуктов, продуктов, не освобожденных от отходов (в процентах) и калорийность (в ккал) ... 155

Раздел I. Зерно и продукты его переработки ... 155
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи ... 157
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия ... 161
Раздел IV. Жиры ... 164
Раздел V. Молоко и молочные продукты ... 165
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца ... 169
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные ... 173
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты ... 182

Расчетные таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов

Содержание белков, жиров, углеводов в усвояемых количествах съедобной части пищевых продуктов и продуктов, не освобожденных от отходов (в граммах) и калорийность (в ккал) ... 191
Содержание минеральных элементов в съедобной части пищевых продуктов и в продуктах, не освобожденных от отходов (в миллиграммах) ... 402
Содержание витаминов в съедобной части пищевых продуктов и в продуктах, не освобожденных от отходов (в миллиграммах) ... 526
Предметный указатель к расчетным таблицам химического состава и питательной ценности пищевых продуктов ... 589

ПРЕДИСЛОВИЕ

Официальные таблицы химического состава пищевых продуктов были изданы Министерством здравоохранения СССР сравнительно недавно — в 1954 г. Несмотря на это, возникла необходимость в их новом издании, так как со времени выхода таблиц в свет произошли изменения ряда государственных общесоюзных стандартов на пищевые продукты (главным образом по сортности продуктов), накопились новые аналитические данные, выявилась необходимость дополнить таблицы величинами, выражающими содержание в продуктах съедобной части и т. д.

При составлении таблиц были использованы как опубликованные, так и неопубликованные работы отечественных авторов. Количество отечественных работ за последние годы заметно возросло, тем не менее по химическому составу ряда пищевых продуктов у нас еще нет своих аналитических данных. Так как на практике это вынуждает пользоваться при необходимости случайными и разнообразными иностранными источниками, было признано целесообразным, впредь до накопления отечественных исследовательских материалов, восполнить пробелы в наших таблицах зарубежными данными. В качестве таковых были использованы следующие официальные литературные источники:

Food composition Tables-Minerals and Vitamins — for international use. FAO Nutritional Studies. N. 11. Rome, Italy, 1954.

Tables of Food composition in terms of eleven nutrients. U. S. Department of Agriculture miscellaneous publication N 572. Washington, 1945.

R. A. Mac-Cance and E. M. Widdowson. **The chemical composition of Foods.** Medical Research Council. Special report series N 235 2-e ed. London, 1946.

Mgr. Yadwiga Rudowska—Koprowska. **Tablice wartosci odżywczych produktow spozywczych.** Warszawa, 1954.

Werner Schuphan. **Gemüsebau auf ernährungswissenschaftlicher Grundlage.** Hamburg, 1948.

Г. Шерман. „Химия пищи и питания". Государственное издательство биологической и медицинской литературы. Москва—Ленинград. Перевод с 4-го издания, 1937.

Необходимость использования зарубежных данных выявилась при составлении таблиц минерального и витаминного состава пищевых продуктов. Остальные таблицы составлены только на основе отечественных источников.

Цифровые данные в таблицах приведены как средние величины для пищевых продуктов всей страны.

ОБЩИЕ ОБЪЯСНЕНИЯ К ТАБЛИЦАМ

В настоящем издании имеется четыре группы таблиц. В первой группе под названием „Таблицы химического состава и питательной ценности съедобной части пищевых продуктов" дан химический состав, калорийность, содержание минеральных элементов и витаминов в 100 г съедобной

части продуктов. Во второй группе под названием „Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов, не освобожденных от отходов" приведен химический состав, калорийность, содержание минеральных элементов и витаминов в 100 г продуктов, не освобожденных от отходов. В третьей группе таблиц под названием „Таблицы химического состава и калорийности усвояемых количеств съедобной части пищевых продуктов и продуктов, не освобожденных от отходов" дан химический состав и калорийность усвояемых количеств 100 г съедобной части пищевых продуктов и 100 г продуктов, не освобожденных от отходов. Кроме того, имеется группа таблиц под названием „Расчетные таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов". Химический состав и калорийность в этих таблицах даются в расчете на усвояемые количества съедобной части продуктов и продукты, не освобожденные от отходов. Содержание минеральных элементов и витаминов приводится в расчете на съедобную часть продуктов и на продукты, не освобожденные от отходов.

Расчетные таблицы для удобства пользования составлены не только на 100 г, но и на величины, кратные десяти: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 г.

В первых трех группах таблиц химический состав, калорийность, а также содержание минеральных элементов и витаминов даны по следующим разделам.

I. Зерно и продукты его преработки.
II. Овощи, плоды, грибы и орехи.
III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия.
IV. Жиры.
V. Молоко и молочные продукты.
VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца.
VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные.
VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты.
IX. Прочие продукты.

В таблицах химического состава и питательной ценности химический состав пищевых продуктов дан в процентах, а калорийность — по расчету на 100 г.

Содержание минеральных элементов и витаминов представлено в миллиграмм-процентах, т. е. в миллиграммах на 100 г продукта.

В расчетных таблицах химический состав продуктов представлен в граммах, а содержание минеральных элементов и витаминов — в миллиграммах.

Каждый пищевой продукт имеет свой номер. Это должно облегчить нахождение сведений об одном и том же продукте в разных таблицах. Так как группа таблиц химического состава и калорийности съедобной части расположена вначале, то номера продуктов, указанные в них, положены в основу и при нумерации продуктов в других таблицах. В случае отсутствия данных о содержании витаминов, минеральных элементов и величины съедобной части в каком-либо продукте последний в соответствующую таблицу не включается, а его номер пропускается. Если приводятся единые величины по содержанию витаминов или минеральных элементов для двух и более продуктов, то указываются номера всех этих продуктов. О ряде продуктов сведения имеются только в таблице по содержанию витаминов (некоторые виды дикорастущей зелени и т. п.); эти продукты помещены без номеров.

Во всех таблицах имеются следующие графы: номер продукта, его наименование и характеристика (за исключением таблиц второго раздела).

В таблицах первых 8 разделов, кроме того, имеются графы по содержанию воды, белков, жиров, углеводов, общей золы и калорийности. В некоторых из этих таблиц отсутствуют отдельные графы в связи с тем, что продукты данной группы содержат то или иное вещество в очень малых количествах, не имеющих практического значения. Так, в таблицах по мясу и рыбе отсутствуют данные по углеводам, в овощах и плодах — по жирам.

Кроме этих основных граф, по отдельным группам продуктов введены дополнительные графы, отражающие содержание веществ, характерных именно для данной группы. Так, по всем растительным продуктам приводятся данные о содержании в них клетчатки, которая как практически неусвояемая не входит в общее количество углеводов.

По овощам, плодам, консервам, сахаристым веществам и сладостям, кроме общего количества углеводов, приводится содержание (в том числе) и сахаров. По орехам и сладостям дается также содержание крахмала и декстрина.

В таблицах по молочным продуктам, плодам, квашеным овощам, консервам и сладостям дана графа „органические кислоты". В таблицах на те продукты, при изготовлении которых добавляется поваренная соль, помимо общего количества золы, указано содержание (в том числе) и хлористого натрия.

Если некоторые составные части встречаются в существенных количествах лишь в отдельных пищевых продуктах, представленных в той или иной таблице, то сведения об этом даются в примечаниях. Так, например, содержание углеводов в мясе некоторых видов животных, содержание жира в облепихе и маслинах и т. д.

В группе таблиц, в которых дан химический состав и калорийность продуктов, не освобожденных от отходов, введена графа „Съедобная часть в процентах", составленная по официальным данным об отходах продуктов при кулинарной обработке, утвержденным Министерством торговли СССР.

В этой группе таблиц сумма всех химических составных частей равна проценту съедобной части продукта. В группе таблиц, в которых представлен химический состав и калорийность съедобной части продуктов, сумма всех составных частей составляет 100%.

Во всех таблицах данные, приведенные в графе „Белки", представляют собой общий азот, перечисленный на белок. Для такого перечисления использованы коэффициенты: для зерна и продуктов его переработки — 5,7; для молока и молочных продуктов — 6,38, для остальных продуктов — 6,25. Графа „Углеводы" во всех таблицах содержит данные, полученые вычислением, по разности.

Исключение составляют молоко, молочные продукты и колбасные изделия, в которых они (сахара, крахмал) представляют величины, полученные аналитическим путем.

Для подсчета калорийности пищевых продуктов были использованы коэффициенты Рубнера : 4,1 — для углеводов и белков, 9,3 — для жиров. Калорийность органических кислот рассчитывалась условно по коэффициенту, принятому для углеводов (4,1).

Таблицы, в которых приводится химический состав и калорийность усвояемой части продуктов, составлены с использованием коэффициентов усвояемости пищевых веществ при обычном смешанном питании взрослых людей. Эти коэффициенты, приведенные ниже, рекомендованы Институтом питания АМН СССР на основе многолетних наблюдений и опытов на людях: усвояемость белка — 84,5%, жира — 94%, углеводов — 95,6%.

Данные в таблицах всех трех групп, касающиеся содержания белков, жиров, углеводов, воды, золы, хлористого натрия и органических кислот, представлены с точностью до 0,1, а калорийность — до 1.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ К ТАБЛИЦАМ

Зерно и продукты его переработки. Для сравнимости между собой химического состава зерна и продуктов его переработки все данные по ним выражены в пересчете на их предельно допустимую стандартную влажность. Это не касается хлебобулочных изделий.

Овощи, плоды, грибы и орехи. Многие плоды и некоторые овощи содержат значительное количество органических кислот, в связи с чем в таблицах по этим продуктам введена графа „Органические кислоты", содержание которых дано в расчете на основную для того или иного продукта кислоту (лимонную, яблочную и пр).

Сахаристые продукты и кондитерские изделия. Содержание органических кислот в конфетных изделиях дано в расчете на лимонную кислоту.

Молоко и молочные продукты. Содержание органических кислот в кисломолочных продуктах дано в расчете на молочную кислоту. Ввиду отсутствия прямых аналитических данных состав некоторых кисломолочных продуктов рассчитан по составу исходного для их получения молока (простокваша, варенец, кефир и др.). По той же причине состав некоторых сыров дан по аналогии с сырами известного состава, близкого по технологии их изготовления, например, состав сыра смоленского дан по дорогобужскому.

Мясо, мясные продукты, птица и яйца. Химический состав мяса по отрубам не представлен в связи с изменениями, внесенными в действующие ГОСТ по разделению мяса на категории и торговые разрубы туш. Попытки пересчитать имеющиеся аналитические данные по прежним разрубам на новые разрубы оказались безуспешными. В связи с этим состав мяса дан в среднем на всю тушу.

В той части таблиц, которая касается мясных субпродуктов, введена графа „Экстрактивные вещества". В этой графе представлена сумма безазотистых и азотсодержащих веществ, экстрагируемых водой. Данные по коллагену и эластину получены раздельным определением азота этих веществ с умножением на коэффициенты: для коллагена — 5,5, для эластина — 6. В графе „белки" помещены данные, полученные следующим путем: из общего азота вычитали азот экстрактивных веществ, коллагена и эластина, полученную разность умножали на 6,25 и к этому числу прибавляли коллаген и эластин.

Содержание минеральных элементов в пищевых продуктах. В связи с недостатком исследовательских материалов в таблицах нашло отражение содержание в пищевых продуктах только 5 минеральных элементов: фосфора, кальция, калия, магния и железа.

Данные по содержанию кальция и фосфора в мясе и в некоторых рыбах ввиду отсутствия аналитических данных применительно к отдельным их видам и сортам получены расчетным путем с применением коэффициентов, сообщенных Шерманом („Химия пищи и питания". Государственное издательство биологической и медицинской литературы. Москва—Ленинград. Перевод с 4-го издания, 1937). Эти данные следует рассматривать как сугубо временные, впредь до накопления таковых аналитическим путем.

Данные по минеральному составу приведены с точностью до 1,0, кроме железа (до 0,1)

Содержание витаминов в пищевых продуктах. В таблицах приведено содержание каротина, витамина А, тиамина, рибофлавина, никотиновой и аскорбиновой кислот.

Данные приведены с точностью до 0,1, если содержание витамина превышает 1,0, и до 0,01, если содержание выражено в долях единицы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

В таблицах приняты следующие условные обозначения: 0 — отсутствие пищевого вещества, установленное аналитическим путем; — отсутствие сведений о содержании пищевого вещества; следы — наличие вещества в количествах, не имеющих практического значения.

Знаком* отмечены все зарубежные данные. Этот знак стоит у наименования продукта в случае, если все данные по нему заимствованы из зарубежных источников.

В таблицах „Содержание минеральных элементов в пищевых продуктах" в скобки заключены те данные, которые получены расчетным путем с использованием коэффициентов, сообщенных Шерманом.

В таблицах „Содержание витаминов в пищевых продуктах" знаком ° обозначены недостаточно достоверные данные.

СПИСОК АВТОРОВ, НЕОПУБЛИКОВАННЫЕ РАБОТЫ КОТОРЫХ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ТАБЛИЦ[1]

Е. В. Беликова, Н. Н. Березовская, А. Е. Браиловская, Л. К. Бухрякова, Л. Я. Вальтер, И. И. Варенцов, М. М. Великовская, Б. И. Вещезеров, А. П. Виноградова, С. И. Гакичко, Годнев, В. А. Голиаков, Е. А. Горизонтова, В. С. Грживо, С. К. Гущин, А. М. Драгунов, О. С. Дукельская, Л. Н. Егорова, М. А. Захарова, Н. И. Зуева, В. И. Зырянова, А. С. Иванов, Г. А. Иванова, М. Д. Ильин, В. М. Иосикова, М. В. Калантарова, К. А. Калинина, А. А. Камалетдинова, М. Э. Канд, Н. Е. Касинова, Б. В. Кафка, З. А. Кац, И. В. Кизеветтер, И. Я. Клейменов, М. В. Козлова, В. В. Колчев, А. А. Кондрашова, Н. Э. Кононова, Т. М. Коренчук, А. М. Косилова, И. Х. Котляр, Л. М. Кочетова, Л. Н. Кравчина, А. А. Красницкая, Н. Н. Кулагина, Е. Ф. Курнаев, Л. И. Кустова, А. А. Лазаревский, В. А. Лапшин, Е. Я. Ларионова, Н. П. Лебедева, И. П. Леванидов, Л. С. Левиева, Л. И. Леонова, Л. Н. Любарский, А. П. Макарова, Т. И. Макарова, И. Е. Мамбиш, О. М. Мельникова, Л. П. Ментова, В. Я. Менькович, В. А. Меньшикова, К. М. Мершина, Л. П. Миндер, Р. А. Миндер, А. И. Минкина, М. С. Мордкович, М. В. Морозова, О. П. Москалева, А. М. Мурзаева, Г. М. Натадзе, С. М. Немец, Н. А. Никонова, Е. А. Овчинникова, Ц. Б. Окунева, М. П. Осипов, А. И. Островский, Ф. И. Панкова, В. И. Пасхина, В. Ф. Пашовкин, Б. П. Пентегов, М. А. Подлегаев, В. Н. Подсевалов, П. М. Пожогина, В. В. Пономарев, Р. М. Пономаренко, А. А. Прево, А. М. Прокофьева, С. И. Пронин, Н. Т. Прохорова, М. М. Раевская, Разгонов, Т. А. Райская, П. В. Романов, В. И. Рудакова, Н. Н. Рулев, И. П. Салун, Е. П. Сафонова, И. П. Светлов, Т. В. Сергеева, З. М. Синякова, Г. А. Скопченко, З. А. Смелова, Л. И. Смирнова, Е. И. Соловьева, Н. И. Соседов, Тикунова, З. Е. Тилик, М. И. Турпаев, З. П. Успенская, И. С. Франгулян, Н. М. Халина, Л. Я. Хомская, Т. Ю. Хренникова, Е. Н. Шведова, А. Ф. Швецов, А. С. Шеламова, Н. В. Широков, О. П. Щеголева, О. Н. Юданова, Е. А. Юрковская.

СПИСОК ЛИЦ, ПРИНИМАВШИХ УЧАСТИЕ В РАБОТЕ МЕЖДУВЕДОМСТВЕННОЙ КОМИССИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ТАБЛИЦ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Л. Я. Ауэрман (Всесоюзный научно-исследовательский институт хлебопекар-
ной промышленности), С. С. Бакал (Всесоюзный научно-исследовательский инсти-
тут зерна и продуктов его переработки), Н. Н. Березовская (Государственный
научно-исследовательский институт витаминологии Министерства здравоохранения
СССР), Н. П. Брио (Всесоюзный научно-исследовательский институт молочной про-
мышленности), С. Н. Бруев (Институт народного хозяйства имени Г. В. Плеханова),

---

[1] Междуведомственная комиссия по изучению химического состава пищевых
продуктов приносит благодарность этим авторам, представившим свои неопубликован-
ные материалы для составления таблиц.

Ф. Е. Будагян (Институт питания АМН СССР и Центральный институт усовершенствования врачей) — председатель комиссии, В. Н. Букин (Институт биохимии АН СССР), И. И. Варенцов (Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности), А. В. Васильев (Институт народного хозяйства имени Г. В. Плеханова), В. С. Грживо (Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности) — руководитель группы по изучению консервов, презервов и пищевых концентратов, Л. Е. Гулько (Московская ордена Ленина сельскохозяйственная академия имени К. А. Тимирязева), Р. Б. Давидов (Московская ордена Ленина сельскохозяйственная академия имени К. А. Тимирязева), В. А. Девятнин (Всесоюзный научно-исследовательский витаминный институт), А. Ф. Джафаров (Институт народного хозяйства имени Г. В. Плеханова), Н. Е. Дюбюк (Институт питания АМН СССР), Е. Д. Еременко (Институт народного хозяйства имени Г. В. Плеханова), М. А. Ермакова (Московская ордена Ленина сельскохозяйственная академия имени К. А. Тимирязева), В. В. Ефремов (Институт питания АМН СССР), З. И. Зайцева (Институт биохимии АН СССР), Г. А. Иванова (Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности), Г. С. Инихов (Институт мясной и молочной промышленности) — руководитель группы по изучению молока и молочных продуктов, В. М. Иосикова (Всесоюзная школа мастеров-крупчатников Министерства хлебопродуктов СССР), К. А. Калинина (Научно-исследовательский институт санитарии и гигиены имени Ф. Ф. Эрисмана Министерства здравоохранения РСФСР), Н. А. Караванская (Институт питания АМН СССР) — ученый секретарь комиссии, Б. В. Кафка (Всесоюзный институт кондитерской промышленности) — руководитель группы по изучению сахаристых продуктов и сладостей, С. Ф. Кивенко (Всесоюзный научно-исследовательский институт молочной промышленности), И. Я. Клейменов (Всесоюзный научно-исследовательский институт морского рыбного хозяйства и океанографии), И. И. Климовский (Всесоюзный научно-исследовательский институт маслодельной и сыродельной промышленности), А. М. Коган (Институт питания АМН СССР) — руководитель группы по изучению минерального состава, Е. П. Козьмина (Государственная комиссия по сортоиспытанию), В. В. Колчев (Всесоюзный научно-исследовательский институт морского рыбного хозяйства и океанографии), Д. А. Конев (Всесоюзный научно-исследовательский институт птицепромышленности), Н. Н. Кулагина (Московская ордена Ленина сельскохозяйственная академия имени К. А. Тимирязева), В. И. Курко (Всесоюзный научно-исследовательский институт мясной промышленности), Л. С. Куцева (Институт биохимии АН СССР), Б. А. Лавров (Государственный научно-исследовательский институт витаминологии Министерства здравоохранения СССР) — руководитель группы по изучению витаминов, А. А. Лазаревский (Всесоюзный научно-исследовтельский институт морского рыбного хозяйства и океанографии), Д. И. Лобанов (Институт питания АМН СССР), Л. Н. Любарский (Всесоюзный научно-исследовательский институт зерна и продуктов его переработки) — руководитель группы по изучению зерна и продуктов его переработки, Т. И. Макарова (Всесоюзный научно-исследовательский институт морского рыбного хозяйства и океанографии) — руководитель группы по изучению рыбы, рыбных продуктов и водных беспозвоночных, И. Е. Мамбиш (Всесоюзный научно-исследовательский институт зерна и продуктов его переработки), С. М. Немец (Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности), В. Ф. Пашовкин (Всесоюзный научно-исследовательский институт хлебопекарной промышленности), К. А. Поволоцкая (Институт биохимии АН СССР), А. М. Прокофьева (Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности), С. И. Пронин (Всесоюзный научно-исследовательский институт хлебопекарной промышленности), С. Ш. Рубашкина (Всесоюзный научно-исследовательский институт мясной промышленности), М. М. Самсонов (Государственная комиссия по сортоиспытанию), Т. В. Сергеева (Всесоюзный научно-исследовательский институт морского рыбного хозяйства и океанографии), В. И. Соловьев (Всесоюзный научно-исследовательский институт мясной промышленности) — руководитель группы по изучению мяса, мясных продуктов, птицы и яиц, Е. И. Соловьева (Государственный институт витаминологии Министерства здравоохранения СССР), Н. И. Соседов (Всесоюзный научно-исследовательский институт зерна и продуктов его переработки), В. Г. Сперанский (Институт народного хозяйства имени Г. В. Плеханова) — руководитель группы по изучению овощей, плодов, грибов и орехов, В. И. Трофимова (Научно-исследовательский институт торговли и общественного питания) — руководитель группы по изучению отходов и потерь при кулинарной обработке, З. П. Успенская (Всесоюзный научно-исследовательский институт морского рыбного хозяйства и океанографии), В. А. Швецова (Всесоюзный научно-исследовательский институт зерна и продуктов его переработки), М. Г. Шевченко (Министерство здравоохранения СССР), А. С. Шеламова (Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной и овощесушильной промышленности), М. К. Шилович (Всесоюзный научно-исследовательский институт молочной промышленности), Р. А. Штейман (Научно-исследовательский инсти-

тут торговли и общественного питания), В. В. Щербатенко (Всесоюзный научно-исследовательский институт хлебопекарной промышленности), Н. С. Ярусова (Государственный институт витаминологии Министерства здравоохранения СССР) — ученый секретарь группы по изучению витаминов.

Согласно приказу Министерства здравоохранения СССР работа Междуведомственной комиссии проводилась на базе Института питания АМН СССР (дир. — член-корреспондент АМН СССР проф. О. П. Молчанова)[1].

---

[1] Перечень лиц, принимавших участие в составлении таблиц издания 1954 г.: Е. В. Беликова, С. М. Бессонов, Н. П. Брио, И. И.Варенцов, Г. М. Геллер, В. С. Грживо, В. А. Девятнин, В. В. Ефремов, Л. А. Карунина, Б. В. Кафка, С. Ф. Кивенко, А. А. Колесник, В. В. Колчев, В. Л. Кретович, Л. И. Кустова, Б. А. Лавров, А. А. Лазаревский, Д. И. Лобанов, Т. И. Макарова, Л. В. Метлицкий, О. П. Молчанова, С. М. Немец, А. И. Островский, В. В. Пальмин, В. Пашовкин, В. В. Пономарев, А. В. Рейслер, Н. В. Сабуров, Н. И. Соседов, А. А. Успенский, А. А. Хрусталев, А. И. Штенберг (председатель комиссии), Н. С. Ярусова, В. Н. Букин, С. Н. Мацко, У. Х. Попандопуло, И. П. Светлов, Б. И. Яновская.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Х
ПРО

№ продукта	Н
1	Ку
2	Пш
3	Пш
4	Ро
	З
5	Бо
6	Го
7	Ма
8	Фа
9	Че
10	Го
11	Гр
12	Ку
13	Ов
14	Пш
15	Пш
16	Пш
17	Пш
18	Рж
19	Рж
20	Со
21	Яч
	К ро
22	Кр
23	Кр
24	Кр
25	Кр
26	Кр
27	Ри
28	Са
29	Кр
30	Ку х
31	То
32	Ма и

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (В ПРОЦЕНТАХ) И КАЛОРИЙНОСТЬ (В ККАЛ)

РАЗДЕЛ I. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %						Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	угле-воды	клет-чатка	зола	
	Зерно								
1	Кукуруза	—	14,0	10,0	4,6	67,9	2,2	1,3	362
2	Пшеница	Мягкая	14,0	12,0	1,7	68,7	2,0	1,6	347
3	Пшеница	Твердая	14,0	13,8	1,8	66,6	2,1	1,7	346
4	Рожь	—	14,0	11,0	1,7	69,6	1,9	1,8	346
	Зернобобовые								
5	Бобы соевые ...	—	14,0	34,0	18,4	24,6	4,5	4,5	411
6	Горох	—	14,0	23,4	2,4	53,1	4,7	2,4	336
7	Маш	—	14,0	25,9	3,0	52,1	1,9	3,1	348
8	Фасоль	—	14,0	23,2	2,1	53,8	3,6	3,3	335
9	Чечевица	—	14,0	24,2	1,7	53,3	4,0	2,8	334
	Мука								
10	Гороховая	—	14,0	26,0	2,0	53,3	1,7	3,0	344
11	Гречневая	—	14,0	8,5	1,8	73,8	0,8	1,1	354
12	Кукурузная ...	—	14,0	9,6	1,7	72,1	1,4	1,2	351
13	Овсяная	—	12,0	13,0	6,7	64,7	1,8	1,8	381
14	Пшеничная	Обойная	14,0	11,8	1,5	69,6	1,6	1,5	348
15	Пшеничная	II сорта	14,0	11,5	1,4	71,3	0,8	1,0	352
16	Пшеничная	I сорта	14,0	11,0	1,1	72,9	0,3	0,7	354
17	Пшеничная	Высшего сорта	14,0	10,8	0,9	73,6	0,2	0,5	354
18	Ржаная	Обойная	14,0	10,5	1,6	70,4	1,8	1,7	347
19	Ржаная	Сеяная	14,0	8,9	1,2	74,6	0,6	0,7	353
20	Соевая	Обезжиренная	14,0	49,0	1,0	29,0	2,5	4,5	329
21	Ячменная	—	14,0	10,0	2,0	71,5	1,0	1,5	353
	Крупа и макаронные изделия								
22	Крупа гречневая	Ядрица	14,0	12,5	2,5	67,4	1,8	1,8	351
23	Крупа манная	—	14,0	11,2	0,8	73,3	0,2	0,5	354
24	Крупа овсяная	—	12,0	13,0	6,5	64,9	1,8	1,8	380
25	Крупа перловая	—	14,0	9,0	1,2	73,8	1,0	1,0	351
26	Крупа пшенная	—	14,0	12,0	2,5	69,6	0,8	1,1	358
27	Рис	—	14,0	7,6	1,0	75,8	0,4	1,2	351
28	Саго	—	12,5	0,8	0,2	86,5	—	—	360
29	Крупа ячневая	—	14,0	9,5	1,5	72,0	1,8	1,2	348
30	Кукурузные хлопья	—	8,2	14,9	1,3	72,3	0,5	2,8	369
31	Толокно	—	12,0	13,6	6,3	65,3	0,8	2,0	382
32	Макаронные изделия	—	13,0	11,0	0,9	74,2	0,3	0,6	358

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %							Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы	клетчатка	[illegible]: общее количество	в том числе хлористого натрия	
	Хлеб и хлебобулочные изделия									
33	Хлеб ржаной заварной	Из муки обойной	43,0	6,3	1,3	46,1	1,1	2,2	1,0	227
34	Хлеб ржаной простой подовый	То же	43,1	6,2	1,3	46,3	1,0	2,0	0,9	228
35	Хлеб ржаной простой формовой	То же	45,5	5,9	1,1	44,5	1,0	2,0	0,9	217
36	Хлеб ржаной подовый	Из муки сеяной	42,0	6,1	0,8	49,0	0,5	1,6	1,1	233
37	Хлеб ржаной формовой	То же	44,0	5,9	0,8	47,3	0,4	1,6	1,0	226
38	Хлеб бородинский	Из муки ржаной обойной с примесью пшеничной II сорта и красного ржаного солода	41,5	7,5	1,2	47,2	0,9	1,7	0,7	235
39	Хлеб минский	Из муки ржаной сеяной и пшеничной I сорта	34,3	6,3	0,8	56,8	0,3	1,5	1,1	266
40	Хлеб украинский	Из муки ржаной обдирной и пшеничной обойной	40,2	7,8	1,3	47,5	1,0	2,2	1,0	239
41	Хлеб пшеничный подовый	Из муки обойной	41,6	7,4	1,6	46,1	1,3	2,0	0,8	234
42	Хлеб пшеничный формовой	То же	43,1	7,0	1,6	45,1	1,2	2,0	0,8	228
43	Хлеб пшеничный	Из муки II сорта	39,5	8,4	1,2	48,5	0,7	1,7	1,0	245
44	Хлеб пшеничный	Из муки I сорта	37,2	7,9	0,8	52,6	0.2	1,3	1,0	255
45	Батоны простые	Из муки пшеничной II сорта	35,8	9,0	1,3	51,4	0,7	1,8	1,1	260
46	Батоны простые	Из муки пшеничной I сорта	37,2	8,3	0,8	52,2	0,2	1,3	1,0	255
47	Булки городские	То же	31,7	9,4	2,0	55,1	0,2	1,6	1,1	283
48	Булки городские	Из муки пшеничной высшего сорта	32,1	10,3	2,0	54,0	0,1	1,5	1,2	282

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	клетчатка	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г съедобной части продукта
49	Калач московский	Из муки пшеничной высшего сорта	33,5	10,7	0,6	53,5	0,1	1,6	1,2	269
50	Сдоба выборгская	То же	35,0	7,6	5,5	50,7	0,2	1,0	0,6	290
51	Сдоба обыкновенная	Из муки пшеничной I сорта	37,0	8,9	6,0	46,4	0,2	1,5	1,1	283
52	Сухари ржаные	Из муки обойной	11,0	11,4	1,4	70,6	1,9	3,7	—	349
53	Сухари пшеничные	То же	11,0	12,5	1,5	70,0	1,6	3,4	—	352
54	Сухари пшеничные	Из муки II сорта	12,0	12,3	1,3	71,3	0,8	2,3	—	355
55	Сухари дорожные	Пшеничные сдобные	12,0	12,0	1,7	72,4	0,2	1,7	1,1	362
56	Сухари сахарные	То же	12,0	8,9	4,7	72,9	0,2	1,3	0,9	379
57	Сухари сливочные	То же	11,0	9,5	5,5	72,3	0,2	1,5	1,0	387
58	Баранки простые	Из муки пшеничной I сорта	17,0	10,6	1,2	69,0	0,2	2,0	1,5	338
59	Сушки простые	То же	12,0	11,4	1,3	72,9	0,2	2,2	1,6	358

РАЗДЕЛ II. ОВОЩИ, ПЛОДЫ, ГРИБЫ И ОРЕХИ

№ продукта	Наименование продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	углеводы: общее количество	в том числе сахар	клетчатка	зола	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Овощи свежие							
60	Арбуз	89,5	0,5	9,2	8,0	0,5	0,3	40
61	Артишок[2]	80,0	2,0	14,0	2,5	3,0	1,0	66
62	Баклажаны	92,5	1,0	4,5	3,2	1,5	0,5	23
63	Батат[2]	72,0	2,0	23,5	6,0	1,3	1,2	105
64	Бобы[2]	83,0	6,0	8,3	1,7	2,0	0,7	59
65	Брюква	88,0	1,2	8,1	6,0	1,5	1,2	38
66	Горошек зеленый	80,0	5,0	13,3	5,0	1,0	0,7	75

№ продукта	Наименование продукта	Химический состав съедобной части продукта, %						Калорий на 100 г съедобной части продукта
		вода	белки	углеводы		клетчатка	зола	
				общее количество	в том числе сахар			
67	Горох-лопатка[2]	81,0	6,5	11,0	4,2	1,0	0,5	72
68	Дыня	89,0	0,6	9,0	7,0	0,8	0,6	39
69	Груша земляная[3]	77,0	1,8	18,5	5,5	1,5	1,2	83
70	Кабачки	95,0	0,6	3,7	2,9	0,3	0,4	18
71	Капуста белокочанная	90,0	1,8	5,4	2,0	1,6	1,2	30
72	Капуста брюссельская	85,6	4,8	6,7	2,0	1,6	1,3	47
73	Капуста краснокочанная	90,0	1,8	6,1	1,7	1,3	0,8	32
74	Капуста савойская	87,0	3,3	6,9	1,3	1,2	1,6	42
75	Капуста цветная	90,9	2,5	4,9	1,2	0,9	0,8	30
76	Картофель[2]	75,0	2,0	21,0	1,5	1,0	1,0	94
77	Кольраби	86,0	2,8	8,3	0,4	1,7	1,2	46
78	Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	4,3	1,5	0,9	1,0	23
79	Лук порей	87,0	3,0	7,3	0,5	1,5	1,2	42
80	Лук репчатый (острый)	86,0	3,0	9,6	7,0	0,7	0,7	52
81	Лук репчатый (сладкий)	86,0	0,3	12,5	11,2	0,7	0,5	52
82	Морковь	88,5	1,5	8,0	6,5	1,2	0,8	39
83	Огурцы	95,0	0,8	3,0	1,5	0,7	0,5	16
84	Пастернак	83,0	1,4	11,0	2,5	3,6	1,0	51
85	Патиссоны	93,1	0,6	4,3	—	1,3	0,7	20
86	Перец зеленый (сладкий)	92,0	1,3	4,7	3,0	1,5	0,5	25
87	Перец красный (сладкий)	91,0	1,3	5,7	4,2	1,4	0,6	29
88	Петрушка (зелень)	85,0	3,7	8,1	0,8	1,5	1,7	48
89	Петрушка (корень)	85,0	1,5	11,0	2,4	1,7	0,8	51
90	Ревень (черешковый)[1]	93,0	0,7	2,9	1,5	1,0	0,9	21
91	Редис	93,5	1,2	4,1	1,5	0,5	0,7	22
92	Редька	88,6	1,9	7,0	1,5	1,5	1,0	36
93	Репа	90,5	1,5	5,9	3,0	1,4	0,7	30
94	Салат	95,0	1,5	2,2	0,1	0,5	0,8	15
95	Свекла	86,0	1,3	10,8	8,0	0,9	1,0	50
96	Сельдерей (корень)	90,0	1,3	6,7	0,8	1,0	1,0	33
97	Спаржа	92,7	1,9	3,6	0,5	1,2	0,6	23
98	Томаты	93,5	0,6	4,2	3,5	0,8	0,4	22
99	Тыква (столовая)	92,0	0,5	6,2	5,0	0,7	0,6	27
100	Укроп	84,7	2,5	7,5		3,5	1,8	41
101	Фасоль (в стручке)	90,0	4,0	4,3	1,0	1,0	0,7	34
102	Хрен	77,0	2,5	16,3	—	2,8	1,4	77
103	Цикорий[3]	77,0	1,2	19,1	2,5	1,7	1,0	83
104	Чеснок	70,0	6,5	21,2	—	0,8	1,5	114
105	Шпинат	91,2	2,9	2,3	0,1	1,0	2,6	21
106	Щавель	88,5	2,6	5,3	2,3	1,6	1,4	34

[1] Содержание органических кислот в некоторых овощах (включены в графу „Углеводы"): ревень — 1,4%, томаты — 0,5%, щавель — 0,6%.
[2] Содержание крахмала в некоторых овощах: артишок — 6%, батат — 17%, бобы — 6%, горох-лопатка — 5%, картофель — 16%.
[3] Содержание инулина в некоторых овощах: земляная груша — 12%, цикорий — 14,5%.

№ продукта	Наименование продукта	Химический состав съедобной части продукта, %								Калорий на 100 г съедобной части продукта
		вода	белки	жиры	углеводы		клетчатка	органические кислоты	зола	
					общее количество	в том числе сахар				
	Овощи сушеные									
107	Капуста белокочанная	12,0	15,0	1,4	48,1	42,5	14,0	1,5	8,0	278
108	Капуста цветная	14,0	30,0	3,0	39,0	36,0	6,2	1,0	6,8	315
109	Картофель	11,0	6,6	0,3	75,1	10,0	2,9	0,5	3,6	340
110	Крахмал картофельный	14,0	1,0	0	84,7	0	0	0	0,3	351
111	Лук репчатый (острый)	14,0	16,0	2,8	47,8	42,0	8,6	2,0	8,8	296
112	Морковь	14,0	9,2	1,5	58,4	48,0	9,6	2,0	5,3	299
113	Свекла	14,0	9,2	—	63,9	51,0	6,8	—	6,1	300
114	Сельдерей (корень)	13,0	13,0	2,0	55,0	—	7,0	1,5	8,5	304

№ продукта	Наименование продукта	Химический состав съедобной части продукта, %								Калорий на 100 г съедобной части продукта
		вода	белки	углеводы		клетчатка	органические кислоты	зола		
				общее количество	в том числе сахар			общее количество	в том числе хлористый натрий	
	Овощи квашеные									
115	Капуста	90,0	1,2	3,3	—	1,0	1,5	3,0	2,5	25
116	Морковь	90,3	1,3	2,5	—	1,5	0,8	3,6	3,0	19
117	Морковь (без соли)	93,3	1,3	2,5	—	1,5	0,8	0,6	0	19
118	Огурцы (соленые)	93,5	0,8	0,5	—	0,5	0,8	3,9	3,5	9
119	Свекла	91,1	1,7	2,9	—	0,8	0,8	2,7	2,0	22
120	Свекла (без соли)	93,1	1,7	2,9	—	0.8	0,8	0,7	0	22
121	Томаты (соленые)	93,0	1,0	1,0	—	0,9	1,0	3,1	2,5	12
	Овощи маринованные									
122	Огурцы	90,0	1,0	4,3	4,0	0,5	0,8	3,4	3,0	25
123	Перец сладкий	87,5	1,0	6,0	4,5	0,5	0,9	4,1	3,5	32
124	Томаты	88,8	1,0	5,5	4,0	0,8	0,8	3,1	2,5	30

№ продукта	Наименование продукта	Химический состав съедобной части продукта: вода	белки	углеводы: общее количество	в том числе сахар	клетчатка	органические кислоты	зола	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Плоды свежие								
125	Абрикосы	85,8	0,9	10,5	9,5	0,8	1,3	0,7	52
126	Айва	87,5	0,6	8,9	8,0	1,5	0,9	0,6	43
127	Алыча	89,0	0,2	7,4	6,5	0,5	2,4	0,5	41
128	Ананасы	86,0	0,4	11,8	11,0	0,4	0,7	0,7	53
129	Апельсины	87,5	0,9	8,4	7,0	1,4	1,3	0,5	43
130	Бананы	74,0	1,5	22,4	18,0	0,8	0,4	0,9	100
131	Брусника	87,0	0,7	8,6	7,0	1,6	1,9	0,2	46
132	Виноград	81,2	0,4	16,5	16,0	0,6	0,9	0,4	73
133	Вишня	85,5	0,8	11,3	10,6	0,5	1,3	0,6	53
134	Голубика	88,2	1,0	7,7	6,0	1,2	1,6	0,3	42
135	Грейпфрут	89,7	0,2	7,3	5,5	0,7	1,7	0,4	38
136	Груша	87,5	0,4	10,7	9,0	0,6	0,3	0,5	47
137	Ежевика	88,0	2,0	5,3	4,5	2,0	2,0	0,7	38
138	Земляника (садовая)	84,0	1,8	8,1	6,5	4,0	1,3	0,8	46
139	Кизил	85,0	1,0	9,7	9,0	1,5	2,0	0,8	52
140	Клубника	86,0	1,2	7,0	5,2	4,0	1,0	0,8	38
141	Клюква	89,5	0,5	4,8	3,5	2,0	3,0	0,2	34
142	Крыжовник	85,0	0,7	9,9	8,1	2,0	1,9	0,5	51
143	Лимоны	87,7	0,9	3,6	2,7	1,3	6,0	0,5	43
144	Малина	85,0	0,8	6,5	5,7	5,5	1,7	0,5	37
145	Мандарины	88,5	0,8	8,6	7,1	0,6	1,0	0,5	43
146	Маслины[1]	24,0	7,0	11,0	10,0	0,6	0,9	2,5	580
147	Облепиха[2]	82,0	0,9	2,8	2,0	5,6	3,0	0,7	74
148	Персики	86,5	0,9	10,4	9,5	0,9	0,7	0,6	49
149	Померанец	87,0	0,2	8,8	6,8	0,4	2,9	0,7	49
150	Рябина	75,0	1,4	17,5	8,5	3,1	2,2	0,8	86
151	Слива (садовая)	87,0	0,8	9,9	9,0	0,5	1,3	0,5	49
152	Смородина белая	86,0	0,3	8,7	8,0	2,5	2,0	0,5	45
153	Смородина красная	85,0	0,6	8,0	7,0	3,0	3,0	0,4	47
154	Смородина черная	85,0	0,8	8,0	7,0	3,0	2,3	0,9	45
155	Терн	83,0	1,5	9,3	8,3	2,4	2,5	1,3	54
156	Фейхоа	83,0	0,9	8,5	6,5	5,0	2,0	0,6	46
157	Финики	20,0	2,5	72,1	68,5	3,6	0,3	1,5	307
158	Хурма (японская)	81,5	0,5	15,9	15,2	0,5	0,1	0,5	67
159	Черешня	85,0	1,1	12,3	11,5	0,3	0,8	0,5	58
160	Черника	86,5	1,1	8,6	6,5	2,2	1,2	0,4	45
161	Цитрон	86,5	0,4	7,7	5,0	2,5	2,5	0,4	43
162	Яблоки	86,5	0,4	11,3	10,0	0,6	0,7	0,5	51
	Плоды сушеные								
163	Абрикосы с косточкой (урюк)	16,0	5,0	69,5	53,0	3,5	2,0	4,0	314
164	Абрикосы без косточки (курага)	19,0	5,2	66,4	55,0	3,2	2,0	4,2	302
165	Виноград (изюм)	19,0	1,8	70,9	66,0	3,1	1,2	4,0	303
166	Виноград (кишмиш)	18,0	2,3	71,2	66,0	3,3	1,2	4,0	306
167	Груша	24,0	2,3	62,1	46,0	6,1	1,5	4,0	270
168	Персики (курага)	18,0	3,0	68,5	54,5	3,5	2,5	4,5	303
169	Сливы (чернослив)	25,0	2,3	65,1	50,0	1,6	3,5	2,5	291
170	Тут	20,5	3,4	68,4	65,0	3,6	0,8	3,3	298
171	Яблоки	20,0	2,0	67,2	54,0	5,0	2,3	3,5	293

[1] Содержание жира в маслинах — 54%.
[2] Содержание жира в облепихе — 5%.

№ продукта	Наименование продукта	Химический состав съедобной части продукта, %						Калорий на 100 г съедобной части продукта
		вода	белки	жиры	угле-воды	клет-чатка и фун-гин	зола	
	Грибы							
172	Белые свежие	87,0	5,5	0,5	3,1	3,0	0,9	40
173	Белые сушеные ...	13,0	36,0	4,0	23,5	17,0	6,5	281
174	Березовики свежие	88,0	5,0	0,6	2,5	3,0	0,9	36
175	Березовики сушеные	13,0	38,0	5,0	21,5	15,0	7,5	290
176	Грузди свежие	90,0	2,5	0,4	4,3	2,2	0,6	32
177	Лисички свежие ...	91,4	2,6	0,4	3,8	1,0	0,8	30
178	Маслята свежие ...	92,0	2,0	0,3	3,5	1,6	0,6	25
179	Опята свежие	90,0	2,0	0,5	4,0	2,7	0,8	29
180	Осиновики свежие .	88,0	4,6	0,8	2,2	3,5	0,9	35
181	Осиновики сушеные	13,0	41,5	4,5	14,5	19,0	7,5	271
182	Рыжики свежие ...	90,0	3,0	0,7	2,4	3,2	0,7	29
183	Сморчки свежие ...	90,0	3,7	0,5	4,0	0,8	1,0	36
184	Сыроежки свежие ..	91,0	2,5	0,5	1,7	3,5	0,8	22
185	Трюфели свежие ...	75,0	9,0	0,5	13,5	—	2,0	97

№ продукта	Наименование продукта	Химический состав съедобной части продукта, %								Калорий на 100 г съедобной части продукта
		вода	белки	жиры	углеводы			клет-чатка	зола	
					общее коли-чество	в том числе				
						сахара	крах-мала			
	Орехи									
186	Грецкие	9,0	18,0	59,0	8,7	2,0	3,0	3,5	1,8	658
187	Земляные (арахис)	7,5	27,5	44,5	15,5	5,0	9,0	2,5	2,5	590
188	Каштан свежий	48,0	4,5	4,0	40,4	5,0	32,0	1,6	1,5	221
189	Каштан сушеный .	9,0	6,0	7,0	72,5	12,0	58,0	2,8	2,7	387
190	Кедровые	10,0	16,0	54,0	14,5	—	12,5	3,0	2,5	627
191	Лещинные (лесные)	8,0	19,0	58,0	9,0	4,0	5,0	3,5	2,5	654
192	Миндаль (сладкий)	8,0	21,0	55,0	10,0	5,0	—	3,5	2,5	639
193	Фисташки	7,0	18,5	55,0	12,0	3,5	6,0	4,0	3,5	637
194	Фундук	5,0	18,0	62,0	9,3	5,0	3,0	3,5	2,2	688

РАЗДЕЛ III. САХАРИСТЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, декстрин и др.	клетчатка	органические кислоты	зола	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Сахаристые продукты											
195	Мед пчелиный	Натуральный	18,0	0,4	0	81,3	75,0	—	0	—	0,3	335
196	Патока крахмальная ...	—	22,0	0	0	77,7	—	—	0	—	0,3	319
197	Сахар		0,1	0	0	99,9	99,9	0	0	—	0	410
	Кондитерские изделия											
	Карамель											
198	Леденцовая без начинки	—	3,0	—	—	96,0	77,0	12,2	0	1,0	—	398
199	С ликерной начинкой ..	—	8,4	—	0	91,0	69,9	12,5	0	0,6	—	376
200	С марципановой начинкой	—	4,6	1,6	3,1	89,6	70,8	8,3	0,8	—	0,3	403
201	С медовой начинкой ..	—	6,7	—	0	93,3	73,6	9,2	0	—	—	383
202	С помадной начинкой ..	—	5,4	—	0	94,1	74,8	8,6	0	0,6	—	388
203	С прохладительной начинкой	—	1,7	0	11,9	85,8	70,5	6,9	0	0,6	—	465
204	Со сбивной начинкой ..	—	6,4	0,4	0	92,7	73,0	8,8	0	0,5	—	384
205	С фруктовой начинкой	—	6,8	—	—	92,2	73,8	8,8	0,2	0,8	—	381
206	С шоколадно-ореховой начинкой	—	2,3	3,2	9,2	84,1	68,8	6,7	0,8	—	0,4	443
	Драже											
207	Ликерно-желейное	В сахаре	6,9	0	0	93,1	87,5	2,1	0	—	—	382
208	Ореховое	„ шоколаде	3,1	5,4	17,5	71,7	57,5	8,6	1,1	—	1,2	479
209	Помадное	„ сахаре	4,4	1,1	2,3	92,2	80,9	3,0	0	—	—	404
210	Сахарное	„ „	1,2	0	—	98,8	90,8	1,9	0	—	—	405
	Конфеты глазированные шоколадом											
211	Ассорти	С миндальным пралине	0,9	4,3	37,9	55,5	54,2	—	0,7	—	0,7	598
212	Грильяж	С дробленым орехом	1,0	5,4	27,0	65,2	62,0	—	0,8	—	0,6	541
213	Марципановые	—	6,2	5,6	19,9	67,2	61,7	2,0	0,4	0,2	0,5	484
214	Помадные	—	7,8	3,6	9,9	77,7	68,8	3,0	0,3	0,2	0,5	426

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %									Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	в том числе: крахмал, декстрин и др.	клетчатка	органические кислоты	зола	
215	Сбивные	—	11,6	3,1	15,8	68,1	56,9	5,2	0,6	0,3	0,5	440
216	С ореховым пралине	—	0,9	7,0	33,8	56,3	55,2	—	1,1	—	0,9	574
217	С ореховым пралине и вафлями	—	1,0	5,6	32,0	59,8	46,3	5,7	0,7	—	0,9	566
218	Фруктовые	—	12,2	2,5	8,7	74,9	66,6	—	0,6	0,7	0,4	401
	Конфеты неглазированные шоколадом											
219	Батоны ореховые	—	1,0	9,9	33,6	52,2	39,7	—	1,6	—	1,7	567
220	Тянучка	Сливочная	8,4	3,1	9,1	78,7	73,7	—	0	—	0,7	420
221	Помадка фруктовая	—	7,4	0	0	91,9	81,5	5,0	0	0,7	—	380
	Ирис											
222	„Золотой ключик" ...	Полутвердый	6,0	3,9	9,0	80,3	64,0	8,8	0	—	0,8	429
223	„Прима"	Тираженный	4,0	3,2	7,1	84,9	67,4	9,2	0	—	0,8	427
	Шоколад и какао											
224	Ванильный	Обыкновенный	1,0	5,1	33,1	58,9	55,3	—	0,8	—	1,1	570
225	„Золотой ярлык"	Десертный	1,0	6,3	37,2	53,2	46,5	—	1,3	—	1,0	590
226	Молочный ..	Десертный	1,2	6,9	39,9	49,8	44,2	—	0,8	—	1,4	603
227	Какао (порошок)	—	5,2	23,6	20,2	40,2	—	17,9	5,5	—	5,3	449
	Мармелад											
228	Желейный ..	Формовой	21,0	—	—	78,0	69,9	—	—	1,0	—	324
229	Яблочный ...	Пластовый	30,0	—	—	69,1	60,6	—	—	0,8	0,1	287
230	Яблочный	Формовой	21,3	—	—	77,8	64,7	—	—	0,8	0,1	322
	Пастила и зефир											
231	Пастила	Бело-розовая яблочная	14,0	—	—	85,1	73,6	—	—	0,7	0,2	352
232	Зефир	То же	20,0	—	—	79,1	70,1	—	—	0,8	0,1	328
	Халва											
233	Арахисовая	Из ядер арахиса	2,9	16,7	30,4	47,2	32,1	7,1	1,4	—	1,4	545
234	Подсолнечная	Из семян подсолнечника	3,7	18,8	31,5	43,0	30,5	6,2	1,5	—	1,5	546
235	Тахинная ...	Из семян кунжута	3,3	13,9	32,5	47,4	33,0	7,3	1,6	—	1,3	554

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта …									Калорийность на 100 г съедобной части продукта
						углеводы						
							в том числе					
			вода	белки	жиры	общее количество	сахар	крахмал, декстрин и др.	клетчатка	органические кислоты	зола	
	Мучные кондитерские изделия											
236	Печенье затяжное	Из муки высшего и I сорта	7,5	12,8	9,0	69,5	19,6	45,1	0,2	—	1,0	421
237	Печенье сахарное	То же	5,7	11,6	10,5	71,2	24,8	42,3	0,2	—	0,8	437
238	Печенье сухое столовое . . .	Из кислого теста	7,3	14,2	15,5	61,1	1,8	55,6	0,3	—	1,6	453
239	Галеты	Из муки высшего и I сорта	11,0	14,9	—	72,4	1,9	66,9	0,3	—	1,4	358
240	Пряники	Сырцовые	12,6	10,5	—	76,4	36,9	34,5	0,2	—	0,3	356
	Пирожные											
241	Бисквитное	С кремом по помадке	27,2	6,8	11,6	53,8	42,5	6,8	—	—	0,6	356
242	Песочное . . .	То же	12,5	7,0	17,1	62,9	36,1	16,4	—	—	0,5	446
243	Заварное . . .	С кремом	20,2	5,5	25,4	48,4	31,6	6,0	—	—	0,5	457
244	Слоеное	То же	14,1	5,6	39,1	40,5	15,7	17,8	—	—	0,7	553
	Повидло											
245	Из абрикос . .	—	34,2	0,4	0	65,0	—	—	—	—	0,4	268
246	Из яблок	—	35,0	0,4	0	63,0	—	—	0,8	0,3	0,5	261
	Варенье											
247	Из айвы	—	27,0	0,4	0	71,1	—	—	0,9	0,4	0,2	295
248	Из груш	—	27,0	0,4	0	71,3	—	—	0,9	0,2	0,2	295
249	Из грецких орехов .	—	25,5	0,4	—	72,6	—	—	0,9	0	0,6	299
250	Из кизила . .	—	26,3	0,4	0	72,3	—	—	0,2	0,6	0,2	300
251	Из земляники садовой	—	23,0	0,4	0	74,5	—	—	1,2	0,6	0,3	309
252	Из малины .	—	26,0	0,6	0	71,2	—	—	1,4	0,5	0,3	296
253	Из слив . . .	—	24,0	0,4	0	74,7	—	—	0,2	0,5	0,2	310
254	Из яблок . . .	—	30,0	0,4	0	68,6	—	—	0,5	0,3	0,2	284

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %						Калорийность на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы	зола		
							общее количество	в том числе хлористый натрий	
	Жиры животные								
255	Жир бараний топленый	Высшего сорта	0,2	0	99,8	0	0	0	928
256	Жир бараний топленый	I сорта	0,3	0	99,7	0	0	0	927
257	Жир говяжий топленый	Высшего сорта	0,2	0	99,8	0	0	0	928
258	Жир говяжий топленый	I сорта ...	0,3	0	99,7	0	0	0	927
259	Жир костный топленый	Высшего сорта	0,2	0	99,8	0	0	0	928
260	Жир костный топленый	I сорта	0,3	0	99,7	0	0	0	927
261	Жир свиной топленый	Высшего сорта	0,2	0	99,8	0	0	0	928
262	Жир свиной топленый	I сорта	0,3	0	99,7	0	0	0	927
263	Масло сливочное соленое	—	14,9	0,5	83,0	0,5	1,1	1,0	776
264	Масло сливочное несоленое	—	15,4	0,5	83,5	0,5	0,1	0	781
265	Масло сливочное вологодское	-	15,3	0,9	83,1	0,6	0,1	0	779
266	Масло сливочное любительское	—	19,2	1,0	78,9	0,7	0,2	0	741
267	Масло сливочное шоколадное .	—	15,7	1,4	62,8	19,8	0,3	0	671
268	Масло сливочное топленое .	—	0,5	0	99,5	0	0	0	925
269	Масло сливочное сухое	—	1,2	10,4	77,1	9,6	1,7	0	799
270	Шпиг свиной ..	—	3,0	2,0	91,0	0	4,0	3,8	854
	Масла растительные								
271	Горчичное		0,2	0	99,8	0	0	0	928
272	Кунжутное (сезамовое)	Нерафинированное	0,3	0	99,7	0	0	0	927
273	Льняное	То же	0,3	0	99,7	0	0	0	927
274	Льняное	Рафинированное	0,1	0	99,9	0	0	0	929
275	Подсолнечное ..	Нерафинированное	0,2	0	99,8	0	0	0	928
276	Подсолнечное ..	Рафинированное	0,1	0	99,9	0	0	0	929
277	Соевое	—	0,2	0	99,8	0	0	0	928
278	Хлопковое	Рафинированное	0,2	0	99,8	0	0	0	928

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Жиры кухонные и маргарин								
279	Жиры кухонные (растительные: гидрожир и сало растительное; комбинированные: животный, особый, свиной жир и маргогуселин; компаунджир) ...	—	0,5	0	99,5	0	0	0	925
280	Маргарин безмолочный	—	16,0	0	82,6	0	1,4	1,2	768
281	Маргарин молочный (животный и столовый)...	—	15,7	0,5	82,0	0,4	1,4	1,2	766
282	Маргарин сливочный	—	15,7	0,5	82,0	0,4	1,4	1,2	766

РАЗДЕЛ V. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	органические кислоты	зола	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Молоко и сливки								
283	Молоко буйволиное	—	82,2	4,5	7,5	5,0	—	0,8	109
284	Молоко верблюжье	—	85,3	3,6	5,3	5,1	—	0,7	85
285	Молоко кобылье	—	89,6	1,8	1,7	6,5	—	0,4	50
286	Молоко козье .	—	87,2	3,5	4,0	4,5	—	0,8	70
287	Молоко коровье	Цельное	87,6	3,3	3,7	4,7	—	0,7	67
288	Молоко коровье	Обезжиренное	91,1	3,4	—	4,8	—	0,7	34
289	Молоко коровье с кофе	Жирное	75,6	3,5	3,5	16,4	—	1,0	114
290	Молоко коровье с шоколадом .	То же	74,7	3,8	3,5	17,0	—	1,0	118
291	Молоко коровье сухое	Цельное пленочное	7,0	26,7	25,0	36,0	—	5,3	490
292	Молоко коровье сухое	Цельное распылительное	3,5	27,0	26,0	38,0	—	5,5	508

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %						Калории на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	угле-воды	органические кислоты	зола	
293	Молоко коровье сухое	Обезжиренное	3,5	38,5	1,0	50,2	—	6,8	373
294	Молоко овечье	—	84,1	5,0	6,0	4,0	—	0,9	93
295	Молоко оленье	—	65,0	10,5	20,0	3,0	—	1,5	241
296	Молоко солодовое сухое	—	2,0	17,5	8,5	69,0	—	3,0	434
297	Сливки	35% жирности	58,9	2,4	35,0	3,2	—	0,5	348
298	Сливки	20% жирности	72,8	2,8	20,0	3,8	—	0,6	213
299	Сливки	10% жирности	81,9	3,1	10,0	4,4	—	0,6	124
300	Сливки сухие	С сахаром	2,0	17,0	44,0	35,3		1,7	624
301	Сливки сухие	Без сахара	2,7	20,0	43,2	30,1	—	4,0	607
302	Напиток сливочный	—	70,9	2,7	10,0	15,9	—	0,5	169
	Кисломолочные продукты								
303	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирное	87,6	3,3	3,7	3,8	0,9	0,7	67
304	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Обезжиренное	91,1	3,4	—	3,9	0,9	0,7	34
305	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирное сладкое (5% сахара)	83,0	3,1	3,5	8,9	0,8	0,7	85
306	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирное сладкое (7% сахара)	81,5	3,1	3,4	10,5	0,8	0,7	91
307	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Обезжиренное сладкое (5% сахара)	86,2	3,3	—	9,0	0,8	0,7	54
308	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Обезжиренное сладкое (7% сахара)	84,7	3,2	—	10,6	0,8	0,7	60
309	Ацидофильная паста	Сладкая	58,0	6,2	8,0	26,0	1,3	0,5	212
310	Варенец	Жирный	87,6	3,3	3,7	3,9	0,8	0,7	67
311	Варенец	Жирный сладкий (5% сахара)	83,0	3,1	3,5	8,9	0,8	0,7	85
312	Кефир	Жирный слабый	87,6	3,3	3,7	3,6	1,1[1]	0,7	67
313	Кефир	Жирный средний	87,6	3,3	3,7	3,0	1,7[2]	0,7	67
314	Кефир	Жирный крепкий	87,6	3,3	3,7	2,5	2,2[3]	0,7	67
315	Кефир	Нежирный средний	91,1	3,4	—	3,1	1,7[2]	0,7	34
316	Кумыс	Слабый	89,6	1,8	1,7	5,3	1,1[4]	0,5	49
317	Кумыс	Средний	89,6	1,8	1,7	4,2	2,2[5]	0,5	49
318	Кумыс	Крепкий	89,6	1,8	1,7	3,3	3,1[6]	0,5	49
319	Простокваша	Жирная	87,6	3,3	3,7	3,9	0,8	0,7	67

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	органические кислоты	зола	Калорий на 100 г съедобной части продукта
320	Простокваша	Жирная сладкая с 5% сахара	83,0	3,1	3,5	8,9	0,8	0,7	85
321	Простокваша	Нежирная	91,1	3,4	—	4,0	0,8	0,7	34
322	Сметана	Высший сорт	63,8	2,5	30,0	2,5	0,7	0,5	302
323	Сметана	I сорт	63,8	2,5	30,0	2,3	0,9	0,5	302
	Творог и творожные изделия								
324	Творог	20% жирности	63,0	13,2	20,0	2,4	0,7	0,7	253
325	Творог	9% жирности	72,7	14,2	9,0	2,6	0,8	0,7	156
326	Творог	Нежирный	79,0	16,1	0,5	2,8	0,9	0,7	86
327	Масса и сырки творожные сладкие	23% жирности	42,0	6,3	23,0	27,7	0,5	0,5	356
328	Масса и сырки творожные сладкие	17% жирности	55,8	10,6	17,0	15,4	0,6	0,6	226
329	Масса и сырки творожные сладкие	7% жирности	63,1	13,0	7,0	15,6	0,7	0,6	185
330	Масса и сырки творожные сладкие	Нежирные	68,3	14,0	0,5	15,8	0,8	0,6	130
331	Сырки творожные сладкие с шоколадом	16% жирности	53,0	10,5	16,0	19,1	0,6	0,8	273
332	Сырки творожные сладкие глазированные	26% жирности	36,0	9,6	26,0	27,2	0,5	0,7	395
333	Масса и сырки творожные соленые	19% жирности	62,5	13,0	19,0	2,3	0,7	2,5	242
334	Масса и сырки творожные соленые	8% жирности	72,0	14,1	8,0	2,5	0,8	2,6	146
335	Масса и сырки творожные соленые	Нежирные	77,2	16,0	0,5	2,7	0,9	2,7	85
336	Вареники в сметане	—	60,3	8,4	19,6	10,3	0,3	1,1	260

№ продукта	Наименование продукта	Процент жира в сухом веществе	Химический состав съедобной части продукта, %						Калорийность 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	
	Сыры								
	Твердые								
337	Алтайский	50	36,4	24,9	31,8	2,8	4,1	2,0	409
338	Волжский	45	42,8	24 5	26,8	2,1	3,8	2,7	358
339	Голландский брусковый	45	39,5	26,8	27,3	2,2	4,2	2,5	373
340	Голландский круглый	50	38,8	23,5	30,9	2,1	4,7	2,8	392
341	Голландский лилипут	50	38,8	23,5	30,9	2,1	4,7	2,8	392
342	Горноалтайский	50	36,4	24,9	31,8	2,8	4,1	2,0	409
343	Костромской	45	39,5	26,8	27,3	2,2	4,2	2,5	373
344	Латвийский	45	41,8	23,6	28,1	2,0	4,5	2,8	366
345	Московский	50	35,9	25,3	32,2	2,6	4,0	2,0	414
346	Советский	50	35,9	25,3	32,2	2,6	4,0	2,0	414
347	Степной	45	39,8	25,1	28,6	2,0	4,5	2,4	377
348	Угличский	45	41,6	24,2	27,9	2,4	3,9	1,8	368
349	Чеддер	50	36,4	24,9	31,8	2,8	4,1	2,0	409
350	Швейцарский	50	36,4	24,9	31,8	2,8	4,1	2,0	409
351	Ярославский	45	39,5	26,8	27,3	2,2	4,2	2,5	373
	Мягкие								
352	Дорогобужский	45	46,7	16,7	30,3	2,2	4,1	1,9	359
353	Закусочный зрелый	50	55,0	14,3	25,0	2,0	3,7	1,8	299
354	Медынский	45	46,0	20,9	27,1	2,0	4,0	1,7	346
355	Рокфор	50	42,4	20,0	30,3	2,7	4,6	2,8	375
356	Смоленский	45	46,0	20,9	27,1	2,0	4,0	1,7	346
357	Арагацкий	50	38,8	23,5	30,9	2,1	4,7	2,8	392
358	Южный овечий	50	36,4	25,0	31,7	2,8	4,1	2,0	409
	Рассольные								
359	Брынза	40	52,0	17,9	19,2	2,0	8,0	6,0	260
360	Брынза	50	49,0	14,6	25,5	2,9	8,0	6,0	353
	Плавленые								
361	Костромской	40	50,0	20,5	20,0	2,5	7,0	2,5	280
362	Латвийский	40	50,0	20,5	20,0	2,5	7,0	2,7	280
363	Новый	40	52,0	23 ,0	19,0	2,0	4,0	3,0	279
364	Острый	40	50,0	20,5	20,0	2,5	7,0	2,7	280
365	Колбасный (копченый)	40	52,0	23,0	19,0	2,0	4,0	3,0	279
366	Топленый	12	60,0	30,5	5,0	1,0	3,5	—	175

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %						Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы	органические кислоты	зола	
	Мороженое								
367	Молочное	—	70,4	3,2	3,5	22,2	—	0,7	137
368	Пломбир	—	60,0	4,0	15,0	20,4	—	0,6	240
369	Сливочное	—	66,0	4,0	10,0	19,4	—	0,6	189
370	Эскимо молочное	—	61,4	2,8	10,5	24,5	—	0,8	209
371	Эскимо сливочное	—	56,0	3,2	20,4	19,7	—	0,7	284

[1] В том числе спирта 0,2%.
[2] В том числе спирта 0,4%.
[3] В том числе спирта 0,6%.
[4] В том числе спирта 0,5%.
[5] В том числе спирта 1,4%.
[6] В том числе спирта 2,1%.

РАЗДЕЛ VI. МЯСО, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА И ЯЙЦА

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %				Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	зола	
	Мясо						
372	Баранина 1-й категории	Охлажденная	65,8	16,4	17,0	0,8	225
373	Баранина 2-й категории	Охлажденная	69,4	20,8	9,0	0,8	169
374	Баранина 1-й категории	Мороженая	63,3	17,7	18,2	0,8	242
375	Баранина 2-й категории	Мороженая	67,0	22,4	9,7	0,9	182
376	Говядина 1-й категории	Охлажденная	70,5	18,0	10,5	1,0	171
377	Говядина 2-й категории	Охлажденная	74,1	21,0	3,8	1,1	121
378	Говядина 1-й категории	Мороженая	68,8	19,0	11,2	1,0	182
379	Говядина 2-й категории	Мороженая	72,3	22,5	4,1	1,1	130
380	Солонина[2]	Из говядины 1-й категории	57,0	19,5	10,5	13,0	178
381	Мясо зайца[1]	—	74,1	23,5	1,0	1,2	106
382	Мясо кита горбача	Спинное	68,7	20,3	10,0	1,0	176
383	Мясо кита кашалота	Спинное	73,4	22,5	3,1	1,0	121
384	Мясо кита синего (блювала)	Спинное	70,1	22,0	6,9	1,0	154

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	зола	Калорий на 100 г съедобной части продукта
385	Мясо кита финвала	Спинное	69,6	23,0	6,4	1,0	154
386	Мясо конское средней упитанности[1]	—	66,3	21,5	10,0	1,7	183
387	Мясо кролика	—	69,3	21,5	8,0	1,2	162
388	Мясо оленье[1]	Жирное	59,5	17,0	22,0	1,0	276
389	Мясо оленье[1]	Средней упитанности	72,9	19,0	6,0	1,1	138
390	Мясо оленье[1]	Ниже средней упитанности	78,0	18,0	2,5	1,3	98
391	Мясо яка[1]	—	75,1	20,0	3,5	1,2	115
392	Свинина	Жирная охлажденная	47,5	14,5	37,3	0,7	406
393	Свинина	Мясная охлажденная	60,9	16,5	21,5	1,1	268
394	Свинина	Жирная мороженая	45,8	15,1	38,4	0,7	419
395	Свинина	Мясная мороженая	59,5	17,1	22,3	1,1	277
396	Телятина	Жирная	72,8	19,0	7,5	0,7	147
397	Телятина	Тощая	78,2	20,0	0,5	1,3	87

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки[3]	жиры	экстрактивные вещества[4]	зола	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Мясные субпродукты							
	Бараньи							
398	Легкое	—	79,3	15,6	2,3	2,0	0,8	93
399	Печень	—	71,2	18,7	2,9	5,8	1,4	127
400	Почки	—	79,7	13,6	2,5	3,0	1,2	92
401	Рубец	—	82,7	11,5	4,0	1,4	0,4	90
402	Сердце	—	78,6	13,5	3,5	3,4	1,1	102
403	Уши	—	62,4	20,2	11,9	4,8	0,7	213
404	Язык	—	67,9	12,6	16,1	2,5	0,9	212
	Говяжьи							
405	Вымя	—	72,6	12,3	13,7	0,6	0,8	180
406	Головы	Без языка, мозга и ушей	67,8	18,1	12,5	0,9	0,7	194
407	Губы	Без челюстных костей	73,7	20,8	3,3	1,6	0,6	122
408	Кровь	—	80,7	18,0	0,2	0,1	1,0	76
409	Легкое	—	77,5	15,2	4,7	1,6	1,0	112

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %					Калорий в 100 г съедобной части продукта
			вода	белки[3]	жиры	экстрактивные вещества[4]	зола	
410	Печень	—	72,9	17,4	3,1	5,3	1,3	122
411	Почки	—	82,7	12,5	1,8	1,9	1,1	76
412	Рубец	Зачищенный	80,0	14,8	4,2	0,5	0,5	102
413	Сердце	—	79,0	15,0	3,0	2,0	1,0	98
414	Уши	Зачищенные	69,8	25,2	2,3	2,0	0,7	133
415	Хвосты	—	71,2	19,7	6,5	1,8	0,8	149
416	Язык	—	71,2	13,6	12,1	2,2	0,9	177
	Свиные							
417	Легкое	—	78,6	14,8	3,6	2,0	1,0	102
418	Печень	—	71,4	18,8	3,6	4,7	1,5	130
419	Почки	—	80,1	13,0	3,1	2,7	1,1	93
420	Сердце	—	78,0	15,1	3,2	2,7	1,0	103
421	Уши	Зачищенные	60,9	21,0	14,1	3,3	0,7	231
422	Язык	—	66,1	14,2	16,8	2,1	0,8	223
423	Мозги[5]	Бараньи, говяжьи, свиные	80,5	9,0	9,5	—	1,0	125

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %						Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы	зола		
							общее количество	в том числе хлористый натрий	
	Копчености и колбасные изделия								
	Копчености								
424	Ветчина (в среднем по окороку)		45,0	17,0	35,0	—	3,0	2,5	395
425	Грудинка	—	25,0	10,0	61,0	—	4,0	3,5	608
	Колбаса и колбасные изделия								
426	Колбаса любительская	Вареная	55,0	13,7	27,9	—	3,4	2,0	316
427	Колбаса отдельная	»	68,0	12,5	15,1	1,2	3,2	2,0	197
428	Колбаса чайная	»	72,0	12,3	11,5	1,2	3,0	2,0	162
429	Колбаса краковская	Полукопченая	45,0	15,6	35,3	—	4,1	3,5	392
430	Колбаса полтавская	»	40,0	15,6	40,3	—	4,1	3,5	439
431	Колбаса польская	»	50,0	20,2	25,0	—	4,8	4,0	315

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %						Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы	зола		
							общее количество	в том числе хлористый натрий	
432	Колбаса украинская	Полукопченая	48,0	17,9	29,6		4,5	4,0	349
433	Колбаса московская	Копченая	30,0	21,5	41,5	—	7,0	6,5	474
434	Сардельки	Вареные	70,0	15,0	10,2	1,4	3,4	2,5	162
435	Сосиски советские	„	65,0	12,4	19,4	0,4	2,8	2,0	233

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %				Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	зола	
	Птица						
436	Гуси 1-й категории	Целые тушки	46,1	14,0	39,2	0,7	422
437	Гуси 2-й категории	Целые тушки	60,8	18,4	19,9	0,9	260
438	Гуси	Филей	52,7	15,4	31,1	0,8	354
439	Гуси	Филей с крылом	58,0	16,9	24,2	0,9	294
440	Гуси	Спинка	54,0	15,0	30,2	0,8	342
441	Гуси	Бедро	34,8	10,1	54,4	0,7	547
442	Индейки 1-й категории	—	63,1	20,6	15,3	1,0	227
443	Индейки 2-й категории	—	65,8	24,5	8,5	1,2	179
444	Куры 1-й категории	—	65,6	20,3	13,1	1,0	205
445	Куры 2-й категории	—	69,2	22,4	7,5	0,9	161
446	Куры-молодки 1-й категории	—	66,7	20,5	11,8	1,0	194
447	Куры-молодки 2-й категории	—	73,4	22,5	3,2	0,9	122
448	Цыплята 1-й категории	—	67,7	20,6	10,5	1,2	182
449	Цыплята 2-й категории	—	72,2	22,3	4,4	1,1	132
450	Утки 1-й категории	—	35,1	11,4	53,0	0,5	540
451	Утки 2-й категории	—	59,5	17,8	21,8	0 9	276
452	Утята 1-й категории	—	56,2	15,8	27,2	0,8	318
453	Утята 2-й категории	—	63,1	16,5	19,5	0,9	249

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %					Калории на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы	зола	
	Яйца и яичные продукты							
454	Яйцо куриное	—	74,0	12,5	12,0	0,5	1,0	165
455	Яйцо куриное (белок)	—	86,5	12,5	—	0,5	0,5	53
456	Яйцо куриное (желток)	—	50,0	17,3	31,2	0,5	1,0	363
457	Меланж	—	74,0	12,5	12,0	0,5	1,0	165
458	Яичный порошок	—	8,5	44,0	42,2	1,8	3,5	579

[1] Содержание углеводов в процентах:

Мясо зайца	0,2
Мясо конское средней упитанности	0,5
Мясо оленье ниже средней упитанности	0,2
Мясо оленье средней упитанности	1,0
Мясо оленье жирное	0,5
Мясо яка	0,2

[2] Содержание хлористого натрия в солонине 12%

[3] В общее количество белков входит следующее содержание коллагена и эластина (в сумме) в процентах в съедобной части:

Легкое баранье	4,0
Печень „	2,1
Почки „	2,1
Рубец „	8,6
Сердце „	2,0
Уши „	16,7
Язык „	2,5
Легкое свиное	5,7
Печень „	1,2
Почки „	2,1
Сердце „	2,4
Уши „	18,3
Язык свиной	4,2
Головы говяжьи	7,2
Губы „	15,6
Вымя „	6,5
Легкое „	5,7
Печень „	1,7
Почки „	1,9
Рубец „	7,4
Сердце „	0,9
Хвосты „	8,4
Язык „	2,9

[4] На основании имеющихся аналитических данных в таблицах на мясные субпродукты внесена графа „Экстрактивные вещества". В этой графе указаны растворимые в воде как азотистые, так и безазотистые вещества. В графе „Белки" приведена сумма всех белков, включая коллаген и эластин.

[5] В мозгах в общее количество жиров входит около 6% фосфатидов (в процентах в съедобной части).

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %				Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	зола	
	Рыба свежая, охлажденная и мороженая						
459	Белоглазка аральская	—	72,9	17,9	8,0	1,2	148
460	Белоглазка волго-каспийская	—	77,8	18,8	1,9	1,5	95
461	Белорыбица	—	57,2	20,1	21,5	1,2	282
462	Белуга	—	75,0	16,9	7,0	1,1	134
463	Бычок-песочник	—	81,9	15,8	0,8	1,5	72
464	Вобла каспийская и аральская	—	78,2	18,0	2,6	1,2	98
465	Горбуша	—	70,5	21,0	7,1	1,4	152
466	Густера	—	78,0	18,4	2,0	1,6	94
467	Ерш морской дальневосточный	—	73,1	16,6	9,3	1,0	155
468	Жерех	—	77,5	18,8	2,6	1,1	101
469	Зубатка полосатая ..	—	79,7	16,5	2,7	1,1	93
470	Зубатка пятнистая ..	—	79,2	14,5	5,1	1,2	107
471	Камбала дальневосточная (средние данные для различных видов)	—	78,7	17,0	2,4	1,9	92
472	Камбала-ерш	—	78,9	17,6	2,3	1,2	94
473	Камбала полярная ..	—	79,3	16,4	2,3	2,0	89
474	Камбала морская (средние данные для различных видов)	—	78,6	16,9	2,7	1,8	94
475	Камбала речная черноморская (глосса)	—	83,1	14,8	0,9	1,2	69
476	Карась	—	78,9	17,7	1,8	1,6	89
477	Карп прудовой	—	79,1	16,0	3,6	1,3	99
478	Кета амурская	—	67,4	20,7	11,0	0,9	187
479	Кета камчатская и охотская	—	71,3	22,0	5,6	1,1	142
480	Кефаль черноморская (лобан, сингиль) ...	Крупная и средняя весенняя	76,0	19,5	3,3	1,2	111
481	Кефаль черноморская (лобан, сингиль) ...	Крупная и средняя осенняя	70,6	19,5	8,7	1,2	161
482	Килька каспийская анчоусовидная	—	75,3	19,1	3,0	2,6	106
483	Корюшка зубастая (азиатская)	—	78,6	15,4	4,5	1,5	105
484	Корюшка обыкновенная (невская)	—	81,0	15,6	2,0	1,4	82
485	Красноперка дальневосточная	—	76,9	18,3	3,0	1,8	103
486	Красноперка дальневосточная обыкновенная	—	80,0	17,6	0,8	1,6	80
487	Лещ	Крупный	74,3	17,8	6,8	1,1	136
488	Лещ	Средний	76,4	18,1	4,3	1,2	114
489	Лещ	Мелкий	80,4	17,0	1,3	1,2	82

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %				Калории на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	зола	
490	Лосось беломорский (семга)	—	62,9	20,8	15,1	1,2	226
491	Лосось озерный (ладожский)	—	67,3	21,8	9,7	1,2	180
492	Маринка	—	77,0	16,8	5,0	1,2	115
493	Минога каспийская	—	55,1	13,2	30,3	1,4	336
494	Минога речная (невская)	Весенняя	78,4	13,5	7,2	0,9	122
495	Минога речная (невская)	Осенняя	66,7	15,9	16,6	0,8	220
496	Муксун	—	75,1	18,5	5,2	1,2	124
497	Навага беломорская	—	81,4	16,7	0,5	1,4	73
498	Навага дальневосточная	—	78,0	18,7	1,1	2,2	87
499	Налим	—	79,3	18,8	0,6	1,3	83
500	Нельма	—	70,3	19,4	9,2	1,1	165
501	Нерка (красная)	—	70,6	21,2	6,9	1,3	151
502	Окунь морской	Крупный и мелкий	74,9	17,8	5,9	1,4	128
503	Окунь речной	Мелкий	79,2	18,5	0,9	1,4	84
504	Омуль	—	71,2	19,2	8,3	1,2	156
505	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	—	71,4	16,4	10,9	1,3	169
506	Осетр сибирский	—	67,8	15,8	15,4	1,0	208
507	Палтус белокорый	—	76,9	18,9	3,0	1,2	105
508	Пеламида	—	75,0	22,0	1,5	1,5	104
509	Пикша	Крупная и мелкая	80,9	17,5	0,3	1,3	74
510	Плотва сибирская (сорога)	—	75,6	19,0	3,8	1,6	113
511	Пыжьян	—	76,2	18,0	4,6	1,2	117
512	Ряпушка сибирская (енисейская)	—	72,9	17,0	9,0	1,1	153
513	Ряпушка сибирская (обская)	—	76,2	19,2	3,3	1,3	109
514	Рыбец азово-черноморский	—	73,2	18,2	7,4	1,2	143
515	Рыбец каспийский	—	77,0	19,2	2,4	1,4	101
516	Сазан азовский	Крупный	75,3	18,4	5,3	1,0	125
517	Сазан каспийский и аральский	Крупный и мелкий	78,0	18,2	2,7	1,1	100
518	Сайда	То же	79,2	19,1	0,5	1,2	83
519	Салака	Весенне-летняя	77,6	17,7	3,0	1,7	100
520	Салака	Осенняя	73,1	17,0	8,3	1,6	147
521	Севрюга	Крупная и средняя	69,8	17,2	11,9	1,1	181
522	Сельдь атлантическая	Весенняя	73	19,1	6,5	1,4	139
523	Сельдь атлантическая	Летняя и осенне-зимняя	62,7	17,7	18,5	1,1	245
524	Сиг байкальский	—	71,7	20,2	7,0	1,1	148
525	Сиг волховский	—	72,3	19,0	7,5	1,2	148
526	Скумбрия дальневосточная	—	66,0	19,3	13,2	1,5	202

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %				Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	зола	
527	Скумбрия черноморская	—	64,7	17,4	16,6	1,3	226
528	Сом амурский	Крупный	70,4	16,5	11,9	1,2	178
529	Сом каспийский	Крупный	76,5	17,2	5,1	1,2	118
530	Сопа	—	79,4	18,3	1,1	1,2	85
531	Ставрида	Крупная весенняя	77,1	17,6	4,0	1,3	109
532	Ставрида	Крупная осенняя	68,2	17,8	12,8	1,2	192
533	Стерлядь волжская	—	74,9	17,9	6,1	1,1	130
534	Стерлядь сибирская		57,6	10,7	30,8	0,9	330
535	Судак	—	78,9	19,0	0,8	1,3	85
536	Сырок (пелядь)	—	74,2	19,1	5,5	1,2	129
537	Таймень	—	74,7	18,9	4,8	1,6	122
538	Терпуг	—	72,7	17,9	7,4	2,0	142
539	Треска	Крупная и мелкая	80,8	17,6	0,4	1,2	76
540	Угорь	Крупный	53,5	14,5	30,5	1,5	343
541	Усач аральский	Крупный летний и осенний	69,1	18,6	11,2	1,1	180
542	Усач каспийский (куринский)	Крупный и мелкий осенний	72,8	20,1	5,9	1,2	137
543	Хариус	—	74,8	20,6	3,3	1,3	115
544	Чехонь азовская	—	74,4	19,0	5,2	1,4	126
545	Чехонь волго-каспийская	—	77,0	19,2	2,2	1,6	99
546	Чир (щокур) енисейский	—	69,6	17,9	11,3	1,2	178
547	Чир (щокур) обский	—	74,5	18,2	6,0	1,3	130
548	Шемая аральская	Весенняя	76,3	19,4	3,0	1,3	107
549	Шемая аральская	Осенняя	73,1	18,4	7,2	1,3	142
550	Щука	—	79,4	18,8	0,7	1,1	84
551	Язь	Крупный и мелкий	75,4	19,0	4,5	1,1	120

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта: вода	белки	жиры	зола: общее количество	зола: в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Рыба соленая							
552	Вобла каспийская	Средняя и мелкая весенняя	55,6	24,3	2,9	17,2	16,3	127
553	Вобла каспийская	Средняя и мелкая осенняя	50,4	25,9	6,4	17,3	16,4	166
554	Горбуша	—	54,1	22,1	9,0	14,8	13,7	174
555	Жерех	—	54,7	25,1	3,7	16,5	15,6	137
556	Кета	—	54,7	24,3	9,6	11,4	10,2	189
557	Лещ каспийский	Средний	53,7	25,2	4,8	16,3	15,3	148
558	Сазан каспийский	Крупный	51,5	23,8	7,7	17,0	16,0	169
559	Сазан каспийский	Мелкий	53,2	24,4	4,4	18,0	17,0	141
560	Ставрида	Крупная весенняя	53,5	20,5	9,1	16,9	16,0	169
561	Судак	—	56,6	24,1	0,7	18,6	17,8	105
562	Треска	Крупная и мелкая	60,7	23,1	0,6	15,6	15,0	100
563	Щука	—	59,3	22,8	0,5	17,4	16,5	98
564	Сельдь азово-черноморская (донская)	—	44,1	19,4	22,1	14,4	12,8	285
565	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя весенняя	59,5	19,0	6,2	15,3	14,3	135
566	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя летняя и осенняя	48,0	18,9	19,0	14,1	13,3	254
567	Сельдь каспийская (волжская)	Крупная	50,4	19,5	12,5	17,6	16,8	196
568	Сельдь каспийская (волжская)	Средняя	52,1	21,1	8,2	18,6	17,8	163
569	Сельдь каспийская (долгинская)	Крупная и средняя	53,8	21,3	6,5	18,4	17,6	148
570	Сельдь каспийская (пузанок)	Средний и мелкий	52,8	21,5	7,3	18,4	17,6	156
571	Сельдь каспийская (черноспинка)	Крупная	47,8	20,4	15,4	16,4	15,7	227
572	Сельдь тихоокеанская (охотская, приморская и сахалинская)	Весенняя	55,5	21,3	8,7	14,5	13,2	168
573	Сельдь тихоокеанская (охотская)	Крупная летняя	54,0	19,5	13,0	13,5	12,5	201
574	Сельдь тихоокеанская (сахалинская)	Крупная летняя и осенняя	41,7	16,0	29,8	12,5	11,6	343
575	Лосось каспийский	—	53,0	21,0	20,5	5,5	4,5	277
576	Семга	—	56,5	22,5	12,5	8,5	7,5	208
577	Килька каспийская анчоусовидная[2]	Соленая, пряная, маринованная	63,8	18,7	5,1	12,4	10,3	124
578	Тюлька[2]	Весенняя	46,8	19,8	16,2	17,2	15,2	232
579	Тюлька[2]	Осенняя	48,5	15,7	22,3	13,5	10,8	272
580	Хамса[2]	Весенняя	52,8	21,2	9,0	17,0	15,0	171
581	Хамса[2]	Осенняя	42,0	17,5	24,7	15,8	12,0	301

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %					Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	зола		
						общее количество	в том числе хлористый натрий	
	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения							
582	Балык белорыбий вяленый (провесной)	—	52,7	20,1	17,9	9,3	8,1	249
583	Боковник белужий холодного копчения	—	55,5	18,2	17,2	9,1	8,1	234
584	Балык осетровый вяленый (провесной)	—	54,7	21,6	10,1	13,6	11,4	182
585	Балык осетровый холодного копчения	—	57,2	20,4	12,5	9,9	8,6	200
586	Теша осетровая холодного копчения	—	47,6	17,6	25,7	9,1	8,1	311
	Рыба вяленая и сушеная							
587	Вобла каспийская вяленая	Крупная	35,8	45,1	6,4	12,7	10,7	244
588	Вобла каспийская вяленая	Средняя и мелкая	33,2	47,7	4,7	14,4	12,0	239
589	Лещ каспийский вяленый	Крупный и средний	38,5	42,0	5,9	13,6	11,8	227
590	Лещ каспийский вяленый	Мелкий	32,2	46,7	4,0	17,1	14,0	229
591	Снеток полесский солено-сушеный[1]		27,4	46,3	8,8	17,5	11,4	272
592	Снеток псковский солено-сушеный[1]		42,5	32,0	3,4	22,1	16,8	163
593	Судак вяленый	Крупный	41,5	42,6	2,4	13,5	12,7	197
	Рыба холодного копчения							
594	Белоглазка аральская	Осенняя	49,1	27,5	14,9	8,5	7,7	251
595	Вобла каспийская	Крупная и средняя	50,0	31,1	6,3	12,6	11,4	186
596	Кефаль азово-черноморская (сингиль)	Средняя	57,0	23,8	11,5	7,7	6,9	204
597	Лещ аральский	Крупный осенний	41,6	30,0	15,3	13,1	11,7	265
598	Лещ каспийский	Крупный и средний	53,3	29,7	4,6	12,4	11,0	164
599	Лещ каспийский	Мелкий	51,4	32,6	2,7	13,3	11,9	159
600	Окунь морской	Балычок	53,5	26,4	10,4	9,7	8,2	205
601	Рыбец азово-черноморский	Весенний	46,0	28,6	12,0	13,4	12,5	229
602	Сельдь атлантическая	Жирная	49,0	21,0	19,0	11,0	9,8	263

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г съедобной части продукта
603	Ставрида	Крупная весенняя	52,9	21,1	14,9	11,1	9,7	225
604	Чехонь аральская	Осенняя	47,5	27,2	11,9	13,4	11,9	222
605	Шемая азово-черноморская	Весенняя	45,5	28,1	18,1	8,3	7,5	283
	Рыба горячего копчения							
606	Камбала речная (балтийская)	—	63,4	22,0	11,6	3,0	2,5	198
607	Килька балтийская (копчушка)	Осенняя	67,3	21,3	8,5	2,9	1,9	166
608	Лещ каспийский	Средний	68,9	24,5	3,1	3,5	2,0	129
609	Окунь морской	Крупный	63,8	23,5	9,0	3,7	2,0	180
610	Салака (копчушка)	—	65,1	25,4	5,6	3,9	2,9	156
611	Ставрида	Крупная осенняя	61,6	19,4	16,2	2,8	1,6	230
612	Треска	Крупная	70,9	26,0	1,2	1,9	1,6	118
613	Угорь	—	45,5	15,7	35,9	2,9	2,4	398
	Рыба жареная							
614	Минога каспийская	—	45,1	21,9	26,6	6,4	5,2	337
	Икра							
615	Белужья зернистая	Баночная	51,8	26,7	16,2	5,3	4,0	260
616	Осетровая зернистая	Баночная	52,4	26,7	15,8	5,1	3,9	256
617	Севрюжья зернистая	Баночная	49,1	28,0	17,5	5,4	3,8	277
618	Осетровых паюсная	—	39,5	36,0	18,2	6,3	4,8	317
619	Горбуши зернистая	—	49,7	31,2	11,7	7,4	5,5	237
620	Кетовая зернистая	—	46,9	31,6	13,8	7,7	5,8	258
621	Дальневосточных лососей (средние данные для кеты и горбуши)	—	48,4	31,4	12,7	7,5	5,6	247
622	Вобельная пробойная	—	57,2	23,9	5,1	13,8	12,0	145
623	Лещевая пробойная	—	58,0	24,7	4,8	12,5	11,1	146
624	Сазанья пробойная	—	60,0	25,1	2,5	12,4	10,6	126
625	Частиковая пробойная (средние данные для воблы, леща и сазана)	—	58,4	24,6	4,1	12,9	11,2	139
626	Вобельная ястычная (тарама)	—	58,4	24,9	5,7	11,0	9,7	155
627	Лобанья вяленая	—	19,0	34,4	40,8	5,8	4,7	520

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %					Калорийность 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	зола: общее количество	зола: в том числе хлористый натрий	
	Водные беспозвоночные (ракообразные, моллюски и прочие)							
628	Краб камчатский		81,2	15,5	0,6	0,8	1,9	72
629	Креветка дальневосточная (шримс травяной)		75,4	20,0	1,2	1,6	1,8	100
630	Гребешок	Мускул	76,0	18,2	0,7	3,5	1,6	95
631	Кальмар	—	78,8	17,2	1,2	0,6	2,2	84
632	Мидия азово-черноморская	—	87,6	8,1	1,2	1,7	1,4	51
633	Мидия дальневосточная		83,8	8,8	0,4	4,9	2,1	60
634	Трепанг	—	89,7	5,6	0,5	0,8	3,4	31
635	Устрицы дальневосточные	—	82,7	7,7	1,4	5,6	2,6	67
636	Краб камчатский варено-сушеный	—	8,9	82,3	2,2	1,0	5,6	362
637	Креветка дальневосточная (шримс травяной) варено-сушеный	—	12,6	75,6	3,8	2,0	6,0	353
638	Гребешок варено-сушеный	Мантия	13,9	50,9	3,8	19,8	11,6	325
639	Гребешок варено-сушеный	Мускул	12,8	68,0	2,2	12,1	4,9	349
640	Кальмар варено-сушеный	—	23,3	69,7	1,1	1,3	4,6	301
641	Мидия дальневосточная варено-сушеная		14,2	57,5	4,1	14,1	10,1	332

[1] Состав снетка солено-сушеного приведен по данным, относящимся ко всей рыбе целиком.

[2] Состав соленых тюльки и хамсы, а также кильки каспийской анчоусовидной приведен по данным, относящимся к тушке.

РАЗДЕЛ VIII. КОНСЕРВЫ, ПРЕЗЕРВЫ (В ЖЕСТЯНОЙ И СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ). ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %										Калорийность 100 г съедобной части продукта
						углеводы					зола		
							в том числе						
			вода	белки	жиры	общее количество	сахар	крахмал и гликоген	клетчатка	органические кислоты	общее количество	в том числе хлористый натрий	
	Консервы молочные												
642	Молоко цельное сгущенное стерилизованное без сахара	—	73,8	6,5	8,2	10,0	10,0	0	0	—	1,5		144
	Презервы молочные												
643	Молоко цельное сгущенное с сахаром	—	25,4	8,1	8,8	56,0	56,0	0	0		1,7	–	345
644	Молоко обезжиренное сгущенное с сахаром	—	29,7	11,0	0,3	57,0	57,0	0	0	—	2,0	—	282
645	Какао со сгущенным молоком и сахаром	—	26,5	7,2	8,3	56,1	—	—	—	—	1,9	—	337
646	Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром	—	27,4	6,3	7,8	56,7	—	—	—	—	1,8	—	331
647	Сливки сгущенные с сахаром	—	23,9	7,3	19,4	48,0	48,0	0	0		1,4	-	407
	Консервы мясные												
648	Баранина тушеная	Высшего сорта из баранины жирной	59,0	17,1	21,5	—	—	—	0	0,4	2,0	1,6	27[illegible]
649	Говядина отварная в собственном соку	—	56 4	27,2	14,2	0,1	—	—	0	0,4	1,7	1,5	[illegible]
650	Гуляш говяжий	—	51,4	21,0	23,9	1,4	—	—	0	0,5	1,8	1,1	[illegible]
651	Курица отварная	—	66,2	21,8	8,1	1,7		—	0	0,3	1,9	1,1	[illegible]
652	Мозги жареные	—	61,0	13,0	22,9	0,9	—	—	0	0,2	2,0	0,7	[illegible]
653	Мясо жареное	Говядина	53,9	30,0	13,4	0,1			0	0,7	1,9	1,4	251
654	Мясо прессованное	„	50,6	29,0	16,0	0,7		—	0	0,3	3,4	3,0	272

Продолжение табл.

Химический состав съедобной части продукта, %

углеводы

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	углеводы, в том числе: сахар	углеводы, в том числе: крахмал и гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	зола, в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г съедобной части продукта
655	Мясо тушеное	Говядина высшего сорта	61,5	16,3	18,8	1,2			0	0,5	1,7	1,4	24[illegible]
656	Мясо тушеное	Говядина I-го сорта	65,7	18,0	13,8	0,2		—	0	0,5	1,8	1,4	205
657	Мясо тушеное	Из мяса молодняка (говядина)	65,8	18,5	13,5	—		—	0	0,5	1,7	1,5	20[illegible]
658	Оленина тушеная	—	67,1	22,5	8,0	—	—	—	0	0,5	1,9	1,3	[illegible]
659	Паштет мясной	—	70,5	10,9	14,0	1,7		—	0	0,4	2,5	1,7	[illegible]
660	Паштет печеночный	—	52,5	17,0	28,0	0,7		—	0	0,3	1,5	1,1	334
661	Почки в томатном соусе	—	68,7	18,5	7,6	3,4	—	—	0	0,2	1,6	1,1	16[illegible]
662	Рагу куриное в желе	—	69,3	21,3	7,4	—	—	—	0	0,4	1,6	1,0	[illegible]
663	Свинина тушеная	Полусальная высшего сорта	52,5	14,6	30,9	—	—	—	0	0,4	1,6	1,4	34[illegible]
664	Филе куриное	—	73,5	21,5	3,7	—		—	0	0,2	1,1	1,0	[illegible]23
665	Языки в желе	Говяжьи	60,5	18,0	16,7	1,7		—	0	0,3	2,8	2,5	23[illegible]
	Консервы мясорастительные												
666	Горох с говядиной	—	69,0	11,0	5,2	11,3	—	10,0	1,3	0,3	1,9	1,4	141
667	Каша гречневая с мясным фаршем	—	60,8	9,2	15,4	12,0	—		0,2	0,1	2,3	2,[illegible]	23[illegible]
668	Каша гречневая с печенью		62,4	10,0	15,9	9,6		—	0,3	0,3	1,5	1,3	22[illegible]
669	Макароны с говядиной		70,2	8,0	5,7	14,3		—	0,2	0,2	1,4	1,2	14[illegible]
670	Свинина с рисом	—	68,3	10,0	8,9	11,4	—		0,1	0,2	1,[illegible]	0,[illegible]	1[illegible]1
671	Фасоль с говядиной	—	66,5	12,0	7,0	10,8	—	10,0	1,0	0,3	2,4	1,7	1[illegible]
672	Фасоль со свининой		68,8	6,1	6,7	15,1			1,1	0,2	2,0	1,4	15[illegible]
673	Фасоль со свиным салом	—	69,8	6,5	3,0	16,7	—	16,0	1,7	0,3	2,0	1,7	124
674	Фасоль со смальцем	—	70,7	5,9	2,5	17,2		15,0	1,1	0,2	2,4	1,7	1[illegible]
675	Чечевица с говядиной	—	69,0	11,2	7,6	9,3	—	8,0	0,7	0,2	2,0	1,7	156

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	в том числе: крахмал и гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорийность 100 г съедобной части продукта
	Консервы рыбные												
	Натуральные в собственном соку												
676	Белуга бланшированная	В крупной жестяной таре	59,0	23,3	15,6			—	0	0,2	1,9	1,1	241
677	Горбуша	—	69,0	20,5	7,3				0	0,5	2,7	1,6	154
678	Кета	—	70,8	21,5	4,8			—	0	0,6	2,3	1,5	135
679	Кижуч	—	71,2	17,9	7,4		—		0	0,5	3,0	1,7	144
680	Крабы	—	78,2	18,7	1,1	0,1			0	0	1,9		87
681	Креветка дальневосточная (шримс травяной)	—	64,8	28,7	1,2	2,2			—	—	3,1		129
682	Нерка (красная)	—	67,2	18,8	10,5	—	—		0	0,6	2,9	2,[illegible]	177
683	Осетр	—	69,8	16,4	10,6	0,6			0	0,5	2,1	1,8	17[illegible]
684	Осетр бланшированный	В крупной жестяной таре	68,6	20,0	9,3			—	0	0,3	1,8	1,7	170
685	Печень трески в собственном жире	—	26,8	4,2	65,7	1,2			0	0,2	1,[illegible]	1,7	[illegible]34
686	Сазан бланшированный	—	70,0	20,0	6,1				0	0,2	3,7	1,3	14[illegible]
687	Судак	—	71,2	22,8	2,4				0	0,2	3,4	1,4	117
688	Чавыча	—	66,6	19,1	10,9		—		0		3,4	1,8	18[illegible]
	В масле												
689	Кефаль		48,1	17,0	30,7	—		—	0	0,3	3,9	2,[illegible]	[illegible]
690	Сардины дальневосточные	—	57,2	17,2	22,6	—	—	—	0	0,3	2,7	1,4	[illegible]
691	Треска копченая	—	52,9	20,7	22,9				0	0,3	3,2	1,[illegible]	[illegible]
692	Шпроты	—	46,4	17,4	32,4	0,4		—	0	0,[illegible]	3,1	2,2	[illegible]
	В томатном соусе												
693	Бычки	—	70,8	12,8	8,1	5,2	—			0,4	2,7	1,3	15[illegible]
694	Камбала	—	71,6	13,7	6,3	4,8				0,6	3,0	1,6	137
695	Кета	—	65,3	19,7	8,2	4,1			—	—	2,7		164
696	Лещ	—	71,1	15,3	7,4	2,6				0,5	3,1	1,7	144

Продолжение табл.

Химический состав съедобной части продукта, %

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %										Калорий на 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы			клетчатка	органические кислоты	зола		
						общее количество	в том числе				общее количество	в том числе хлористый натрий	
							сахар	крахмал и гликоген					
697	Муксун	—	73,8	13,4	5,2	5,0	—	—	—		2,6		124
698	Налим	—	73,5	14,2	3,3	5,3	—	—	—		3,7	—	111
699	Осетр	—	67,4	14,7	12,0	3,4	—	—	—	0,4	2,1	1,7	[illegible]
700	Печень трески	—	34,2	3,9	57,0	2,5	—	—	—	0,5	1,9	1,6	[illegible]
701	Сазан	—	71,1	12,4	8,7	4,1	—	—	—	0,6	3,1	1,1	151
702	Севрюга	—	66,6	16,1	11,5	2,8	—	—		0,4	2,0	1,8	[illegible]
703	Сиг	—	68,8	14,3	8,3	5,8	—	—	—	—	2,5		[illegible]
704	Сом	—	73,5	12,9	6,3	4,3	3,8	—	—	0,4	2,6	[illegible]	131
705	Судак	—	74,2	14,0	5,3	3,7	—	—	—	0,4	2,4	1,3	[illegible]
706	Филе судака	—	72,7	13,9	5,6	4,9	—	—	—	0,5	2,4	1,9	131
707	Щука	—	75,1	14,2	4,0	3,6	3,6	—	—	0,4	2,7	1,0	[illegible]
708	Язь	—	72,8	12,9	6,3	5,3	—	—	—		2,7		[illegible]
	Презервы рыбные												
709	Килька балтийская пряного пасола	Весенне-летней заготовки	65,5	15,1	8,9		—		0		[illegible]	[illegible]	[illegible]
710	Килька балтийская пряного посола	Осенней заготовки	62,5	14,5	12,2	-		-	0		10,8	[illegible]	[illegible]
	Консервы овощные												
	Натуральные												
711	Горошек зеленый	—	87,1	3,1	0,2	7,1	—	—	1,1	0,1	1,3	[illegible]	44
712	Капуста цветная	—	95,0	0,9	0	1,5	—	—	0,5	0,1	[illegible]	1,7	[illegible]
713	Кукуруза сахарная	Цельная	80,7	1,9	0,4	15,0	—	—	0,5	0,1	1,4	1,0	[illegible]
714	Кукуруза сахарная	Дробленая	80,0	2,2	0,5	15,2	—	—	0,4	0,1	1,6	[illegible]	76
715	Морковь натуральная	—	88,6	1,3	0,3	7,6	-	—	0,7	0,1	1,7	1,1	40
716	Свекла натуральная	—	89,0	1,2	0	7,1	-	—	0,8	0,1	1,5	1,2	34
717	Спаржа белая натуральная	—	92,9	2,1	0,2	2,3			0,6	0,2	1,7	1,1	[illegible]
718	Томаты цельноконсервированные	—	94,0	1,0	0	3,1			0,3	0,3	[illegible]	1,2	18
719	Фасоль стручковая	—	93,0	1,1	0	3,5	—	—	0,6	0,1	1,7	1,3	19
720	Шпинат-пюре	—	93,0	2,0	0	2,4	—	—	0,8	0,1	1,7		[illegible]

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	углеводы, в том числе: сахар	углеводы, в том числе: крахмал и гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	зола, в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Закусочные												
721	Баклажаны нарезанные кружками		69,3	1,9	15,4	9,6	6,6	—	1,5	0,3	2,0	1,4	192
722	Баклажаны фаршированные		78,0	1,7	8,0	8,7	7,0	—	1,3	0,3	2,0	1,5	118
723	Икра баклажанная		74,0	1,7	13,0	7,2	5,3	—	1,8	0,3	2,0	1,6	159
724	Икра кабачковая		77,5	2,0	9,4	8,1	—	—	0,8	0,2	2,0	1,7	130
725	Кабачки нарезанные кружками		78,0	1,7	8,6	8,5	5,8	—	0,9	0,3	2,0	1,8	123
726	Перец фаршированный	—	77,0	1,6	6,6	11,3	8,0	—	1,1	0,3	2,1	1,6	115
727	Томаты фаршированные	—	80,0	1,4	6,5	9,0	7,1	—	0,9	0,4	1,8	1,2	105
	Томатопродукты												
728	Соус кубанский	—	69,3	2,6	0	22,2	—	0	1,1	1,2	3,6	3,2	107
729	Соус острый томатный		70,6	2,5	—	21,9	—	—	0,6	1,4	3,0	2,7	106
730	Томат-паста		70,0	4,8	—	18,3	—	—	1,7	2,5	2,7	0	105
731	Томат-пюре		80,0	3,6	0	11,8	—	0	0,8	1,8	2,0	0	70
	Диетические												
732	Баклажаны в рассоле	—	95,0	0,9	0	2,3	1,4	—	0,7	0,1	1,0	0,9	13
733	Баклажаны фаршированные		83,0	1,9	5,4	7,2	3,0	—	1,1	0,3	1,0	0,7	89
734	Кабачки в рассоле	—	95,1	1,0	0	2,2	—	-	0,4	0,1	1,2	0,8	1[illegible]
735	Кабачки в томатном соусе	—	90,0	1,0	3,5	4,5	4,5	—	0,3	0,2	0,5	0,3	56
736	Кабачки пюре	—	87,0	2,4	4,6	4,8	—	—	0,3	0,1	0,8	0,6	73
737	Кабачки фаршированные капустой и зеленью	—	82,0	2,0	6,5	6,6	5,8	—	1,3	0,3	1,3	0,8	97
738	Кабачки фаршированные рисом в томатном соусе	—	80,0	2,6	4,0	11,9	—	—	0,3	0,2	1,0	0,5	97
739	Перец фаршированный		82,5	2,5	6,3	6,2	3,8	—	1,0	0,3	1,2	0,6	95

Продолжение табл.

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %										Калорийность 100 г съедобной части продукта
			вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе сахар	в том числе крахмал и гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	
	Обеденные												
740	Борщ	—	78,3	2,6	5,2	9,9	8,6	—	1,2	0 5	2 3	2,1	102
741	Борщ из квашеной капусты	—	78,9	2,5	5,3	8,8	—	—	1,4	0 6	2 5	2,2	98
742	Заправочные	—	54,9	4,7	20,5	15,6	15,6	—	1,7	0,8	1,8	0,4	277
743	Рассольник	—	74,0	3,5	5,3	13,4	8,8	—	1,0	0,4	2,4	2 3	120
744	Свекольник	—	78,0	2,9	5,2	9,8	—		1,2	0,4	[illegible]	2,2	102
745	Солянка овощно-грибная	—	77,4	3,6	6,7	7,4	—		1,5	0,5	[illegible]	2,2	[illegible]
746	Солянка овощная из квашеной капусты		74,7	3,3	11,0	6,1		—	1,5	0,5	2,9	2,3	143
747	Щи из квашеной капусты	—	80,0	2,5	5,4	7,9	—	—	1,6	0,5	2,1	1,7	[illegible]
748	Щи из свежей капусты	—	78,8	2,6	5,3	9,0	6,1	—	1,6	0,5	2,2	[illegible]	[illegible]
	Консервы фруктовые												
749	Маслины (оливки) консервированные	—	69,6	1,8	16,3	5,2	0		2,2	0 2	4,7	4 2	151
	Компоты												
750	Из абрикосов	Половинки плодов	76,3	0,5	0	21,4	21,0	0	0,4	1 0	0,4	0	94
751	Из абрикосов	Целые плоды	76,5	0,2	—	21,8	21 2	0	0,5	0,5	0,5	0	[illegible]
752	Из айвы	—	76,7	0,4	0	21,0	19,0	0	1,2	0,4	0 3	0	[illegible]
753	Из винограда	—	78,9	0,5	0	19,9	15,0	0	0,2	0,3	0,2	0	[illegible]
754	Из вишен	—	72,0	0,6	0	25,5	23,0	0	0,2	1,3	0 4	0	112
755	Из груш	—	79,0	0,2	0	19,2	17,3	0	1,1	0,3	0 2	0	81
756	Из мандаринов	—	80,0	0,1	0	19,4	19,0	0	0,1	0,2	0,2	0	81
757	Из персиков	Половинки плодов	76 9	0,3	0	21,7	19,8	0	0,4	0,4	0,3	[illegible]	[illegible]
758	Из персиков	Целые плоды	76,5	0,3	0	22,3	15,7	0	0,3	0,3	0,3	0	[illegible]

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал и гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе [illegible] натрия	[illegible]
759	Из слив Венгерка		73 0	0,5	0	25,0	24,0	0	0,3	0,9	0,3	0	108
760	Из слив Изюм-эрик	—	75,1	0,3	0	22,9	20 0	0	0,4	0,9	0,4	0	99
761	Из слив Ренклод		73,0	0,3	0	25,4	22 0	0	0,4	0,6	0,3	0	[illegible]
762	Из черешни	—	77,0	0,5	0	21,4	18,8	0	0,3	0,4	0,4	0	91
763	Из яблок	—	75,0	0,2	0	23,7	22 0	0	0,5	0,4	0 2	0	100
	Соусы												
764	Яблочный		77,2	0.4	0	20,7	19,4	0	0,8	0,5	0,4	0	[illegible]
	Соки плодоягодные и овощные												
765	Абрикосовый	С мякотью	84,0	0,5	0	14,0	13,7	0	0,3	0,8	0 4	0	[illegible]
766	Апельсиновый	„ „	84,5	0,7	0	13,3	12,8	0	0,2	1,0	0,3	0	61
767	Виноградный	—	80,5	0,3	0	18,5	18.2	0	0	0,5	0,2	0	[illegible]
768	Вишневый	—	85,0	0,7	0	12,2	12,2	0	0	1,7	0,4	0	60
769	Гранатный	—	82,5	0,3	0	14,5	14,0	0	0	2,4	0,3	0	70
770	Земляничный		89,7	0,3	0	8,5	7,8	0	0	1 1	0 4	0	41
771	Малиновый	—	89,0	0,3	0	8,6	8,2	0	0	1,7	0,4	0	[illegible]
772	Мандариновый	С мякотью	87,8	0,8	0	9,6	9,0	0	0,2	0,9	0,7	0	[illegible]
773	Морковный	—	84,6	1,4	0,4	11,9			0,6	0,2	0 9		
774	Персиковый	—	82,0	0,3	0	17,0	16,2	0	0	0,4	0,3	0	
775	Сливовый	—	82,0	0,3	0	16,1	13,4	0	0	1,3	0,3	0	[illegible]
776	Томатный		94,5	1,0	0	3,1	—	0	0,2	0,5	0,7	0	[illegible]
777	Черносмородиновый	—	89 0	0,5	0	7 3	7,3	0	0	2,7	0,5	0	4
778	Черешневый	—	81,0	0,3	0	17,5	15,4	0	0	0,8	0,4	0	
779	Яблочный	—	87,0	0,5	0	11,7	10,6	0	0	0,5	0,3	0	52

Продолжение табл.

Химический состав съедобной части продукта, %

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав съедобной части продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	в том числе: крахмал и гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г съедобной части продукта
	Консервы для детского питания												
	Овощные												
780	Суп овощной	—	86,4	1,6	1,0	8,9	4,0	4,8	0,5	0,1	1,5	0,8	[illegible]
781	Пюре из зеленого горошка	—	81,6	5,0	0,3	10,9	2,0	7,9	0,9	0,1	1,2	[illegible]	[illegible]
782	Пюре из зеленого горошка с маслом	—	74,4	4,7	6,5	12,9	5,4	6,6	0,5	0,1	0,9	0,7	[illegible]
783	Пюре из моркови	—	90,6	1,5	0,2	5,8	5,2	0,6	1,0	0,2	0,7	0,6	[illegible]
784	Пюре из моркови с манной крупой	—	85,0	1,8	1,6	9,9	7,5	2,3	0,7	0,1	0,9	0,6	[illegible]
785	Пюре из моркови с рисом	—	79,5	2,5	4,6	11,9	5,5	5,3	0,4	0,1	1,0	[illegible]	[illegible]
786	Пюре из стручковой фасоли	—	91,5	1,8	0,3	4,5	2,5	0,8	0,8	0,1	1,0	[illegible]	[illegible]
787	Пюре из стручковой фасоли с маслом	—	81,0	1,6	6,4	9,4	7,0	1,0	0,5	0,1	1,0	[illegible]	[illegible]
788	Пюре из шпината	—	91,0	2,2	0,6	3,5	0,8	0,7	0,9	0,1	1,7	[illegible]	[illegible]
	Фруктовые												
789	Пюре из абрикосов	—	77,7	1,6	0,1	18,8	17,9	—	0,6	0,8	0,4	[illegible]	[illegible]
790	Пюре из яблок	—	77,2	0,6	0,1	20,4	19,2		0,8	0,6	0,3	[illegible]	[illegible]
791	Пюре из яблок с молоком	—	76,8	1,7	3,0	17,3	14,8	1,5	0,5	0,5	0,2	0	[illegible]
792	Пюре из яблок с рисом	—	75,7	1,2	0,2	21,5	19,4	0,9	0,6	0,6	0,2	0	[illegible]
	Пищевые концентраты												
793	Борщ с мясом	—	12,0	14,2	10,4	47,9	23,7		3,6		11,9	7,9	351
794	Борщ украинский	—	12,0	8,3	10,0	52,9	23,5	—	4,4	—	12,4	7,9	344
795	Картофель тушеный с мясом	—	10,0	14,7	10,4	57,0	5,1		1,7		6,2	3,0	391
796	Каша гречневая	—	10,0	10,9	10,9	62,1	1,0	—	1,1		5,0	3,5	[illegible]
797	Каша пшенная	—	10,0	10,6	11,1	63,7	0,6		0,7	—	3,9	3,0	[illegible]
798	Каша рисовая	—	10,0	6,5	10,2	69,1	1,5	—	0,2	—	4,0	3,0	405
799	Суп картофельный с мясом	—	10,0	15,3	10,3	50,9	4,4		2,5	—	[illegible]	7,9	367
800	Суп-пюре гороховый	—	10,0	19,6	11,1	47,6	4,9		1,3	—	10,4	7,9	[illegible]
801	Суп-пюре гороховый с мясом	—	10,0	25,1	12,8	40,4	4,2		1,2	—	10,5	[illegible]	388
802	Суп рисовый с мясом и томатом	—	11,0	14,7	12,1	52,0	3,9	—	0,9	—	9,3	7,4	380

СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (В МИЛЛИГРАММ-ПРОЦЕНТАХ)

РАЗДЕЛ I. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Зерно						
1	Кукуруза*	—	213,0	7,0	84,0	190,0	2,3
2	Пшеница	Мягкая	329,0	44,0	146,0	329,0	3,9
3	Пшеница*	Твердая	—	37,0	—	372,0	4,1
4	Рожь	—	402,0	58,0	133,0	292,0	4,2
	Зернобобовые						
6	Горох	—	925,0*	64,0*	109,0*	377,0	4,8*
7	Маш	—	—	9,0	—	371,0	0,8
8	Фасоль	—	1083,0*	160,0*	171,0*	514,0	6,8*
9	Чечевица	—	619,0*	56,0*	70,0*	354,0	6,1*
	Мука						
11	Гречневая*	—	130,0	30,0	48,0	226,0	3,2
13	Овсяная*	—	344,0	56,0	110,0	392,0	3,8
14	Пшеничная	Обойная	243,0	40,0	108,0	280,0	3,3
15	Пшеничная	II сорта	191,0	33,0	65,0	221,0	2,4
16	Пшеничная	I сорта	139,0	29,0	44,0	132,0	2,0
17	Пшеничная	Высшего сорта	86,0	22,0	20,0	92,0	1,1
18	Ржаная	Обойная	340,0	49,0	107,0	263,0	3,4
19	Ржаная	Сеяная	200,0	40,0	34,0	146,0	2,5
20	Соевая	Обезжиренная	1796,0	247,0	254,0	602,0	7,6
	Крупа и макаронные изделия						
22	Крупа гречневая	Ядрица	—	56,0	114,0	294,0	1,8
23	Крупа манная	—	166,0*	41,0	68,0	101,0	1,6
24	Крупа овсяная	—	355,0*	75,0	135,0	327,0	4,3
25	Крупа перловая	—	118,0*	42,0	99,0	236,0	2,1
26	Крупа пшенная	—	290,0*	31,0	88,0	189,0	0,7
27	Рис	—	70,0*	30,0	38,0	104,0	1,3
28	Саго*	—	5,0	11,0	3,0	31,0	1,3
29	Крупа ячневая	—	241,0*	42,0	99,0	236,0	2,1
31	Толокно	—	—	77,0	106,0	353,0	6,0
32	Макаронные изделия	—	138,0*	34,0	33,0	97,0	1,5
	Хлеб и хлебобулочные изделия						
33–35	Хлеб ржаной	Из муки ржаной обойной	249,0	29,0	73,0	200,0	2,0
36–37	Хлеб ржаной	Из муки сеяной	158,0	29,0	22,0	91,0	1,7
38	Хлеб бородинский	Из муки ржаной обойной с примесью пшеничной II сорта и красного ржаного солода	—	28,0	—	219,0	2,0

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
39	Хлеб минский	Из муки ржаной сеяной и пшеничной I сорта	—	16,0	—	98,0	1,2
40	Хлеб украинский	Из муки ржаной обдирной и пшеничной обойной	247,0	35,0	70,0	256,0	1,3
41—42	Хлеб пшеничный	Из муки обойной	163,0	29,0	72,0	184,0	2,2
43—45	Хлеб пшеничный и батоны простые	Из муки обойной II сорта	138,0	28,0	47,0	164,0	2,0
44—46	Хлеб пшеничный и батоны простые	Из муки обойной I сорта	100,0	20,0	31,0	98,0	1,8
47	Булки городские	Из муки пшеничной I сорта	—	21,0	—	115,0	1,4
48	Булки городские	Из муки пшеничной высшего сорта	110,0	18,0	34,0	87,0	0,7
49	Калач московский	Штучный из муки высшего сорта	—	15,0	—	61,0	0,7
50—51	Сдоба выборгская и обыкновенная	Штучная из муки пшеничной высшего и I сорта	—	23,0	—	104,0	2,0
52	Сухари ржаные	Из муки ржаной обойной	398,0	44,0	117,0	309,0	3,3
53	Сухари пшеничные	Из муки пшеничной обойной	251,0	45,0	89,0	288,0	3,4
54	Сухари пшеничные	Из муки пшеничной обойной II сорта	195,0	39,0	67,0	231,0	2,7
55—57	Сухари дорожные, сахарные, сливочные	Пшеничные сдобные	—	23,0	—	104,0	2,0
58—59	Баранки и сушки простые	Из муки пшеничной I сорта	—	23,0	—	104,0	2,0

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Овощи свежие						
60	Арбуз	—	64,0	6,0	8,0	5,0	1,0
62	Баклажаны*	—	238,0	15,0	9,0	34,0	0,4
63	Батат*	—	397,0	34,0	28,0	49,0	1,0
65	Брюква*	—	238,0	40,0	7,0	41,0	1,5
66	Горошек зеленый*	—	285,0	26,0	38,0	122,0	0,7
67	Горох (лопатка)*	—	—	57,0	—	—	0,8
68	Дыня	—	118,0	16,0	13,0	12,0	2,6
69	Груша земляная*	—	—	20,0		20,0	0,6
70	Кабачки	—	238,0	15,0	9,0	12,0	0,4
71	Капуста белокочанная	—	185,0	48,0	16,0	31,0	1,1
72	Капуста брюссельская*	—	375,0	34,0	40,0	78,0	1,3
73	Капуста краснокочанная*	—	302,0	53,0	16,0	32,0	0,6
74	Капуста савойская*	—	263,0	75,0	19,0	68,0	0,9
75	Капуста цветная	—	210,0	26,0	17,0	51,0	1,4
76	Картофель	—	568,0*	10,0	23,0	50,0	1,2
77	Кольраби*	—	370,0	46,0	30,0	50,0	0,6
78	Лук зеленый (перо)*	—	—	80,0	—	—	1,0
79	Лук порей*	—	199,0	80,0	14,0	58,0	1,0
81	Лук репчатый сладкий	—	182,0	38,0	14,0	58,0	0,8
82	Морковь	—	161,0	43,0	21,0	39,0	0,8*
83	Огурцы	—	148,0	23,0	14,0	27,0	1,0
84	Пастернак*	—	342,0	57,0	22,0	69,0	0,7
86	Перец зеленый сладкий*	—	139,0	6,0	10,0	25,0	0,8
88	Петрушка (зелень)*	—	1080,0	325,0	52,0	128,0	8,0
89	Петрушка (корень)*	—	—	89,0	—	82,0	—
90	Ревень (черешковый)*	—	325,0	51,0	17,0	25,0	0,5
91	Редис*	—	240,0	37,0	11,0	27,0	1,0
92	Редька*	—	357,0	35,0	22,0	13,0	0,6
93	Репа*	—	338,0	36,0	17,0	34,0	0,6
94	Салат	—	220,0	77,0	15,0	34,0	0,9
95	Свекла	—	194,0	28,0	27,0	43,0	1,4
96	Сельдерей (корень)*	—	393,0	50,0	33,0	27,0	0,5
97	Спаржа*	—	196,0	21,0	11,0	62,0	0,9
98	Томаты	—	177,0	12,0	11,0	26,0	1,4
99	Тыква столовая	—	222,0	24,0	14,0	16,0	2,5
101	Фасоль (в стручке)*	—	—	65,0	—	44,0	1,1
102	Хрен*	—	579,0	119,0	36,0	70,0	2,0
103	Цикорий*	—	380,0	79,0	13,0	38,0	1,7
105	Шпинат*	—	774,0	81,0	57,0	83,0	3,0
106	Щавель*	—	—	55,0	41,0	37,0	—
	Овощи сушеные						
107	Капуста белокочанная	—	1628,0	423,0	138,0	274,0	9,7
108	Капуста цветная	—	2026,0	252,0	169,0	50,0	13,0
109	Картофель	—	2022,0*	37,0	80,0	180,0	4,3
110	Крахмал картофельный*	—	125,0	30,0	25,0	125,0	3,0
111	Лук репчатый	—	1119,0	232,0	87,0	356,0	4,9
112	Морковь	—	1204,0	323,0	156,0	292,0	5,9*
113	Свекла	—	1192,0	171,0	167,0	262,0	8,6
114	Сельдерей (корень)*	—	3419,0	435,0	287,0	235,0	4,3
	Овощи квашеные						
115	Капуста	—	187,0	51,0	17,0	34,0	0,3
118	Огурцы (соленые)*	—	—	25,0	—	20,0	1,2

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Плоды свежие						
125	Абрикосы	—	305,0	28,0	19,0	26,0	2,1
126	Айва	—	144,0	23,0	14,0	24,0	3,0
127	Алыча	—	188,0	27,0	21,0	25,0	1,9
128	Ананасы*	—	321,0	16,0	11,0	11,0	0,3
129	Апельсины*	—	197,0	34,0	13,0	23,0	0,4
130	Бананы*	—	348,0	8,0	42,0	28,0	0,6
131	Брусника*	—	73,0	40,0	7,0	16,0	0,4
132	Виноград*	—	250,0	17,0	7,0	22,0	0,6
133	Вишня	—	256,0	37,0	26,0	30,0	1,4
134	Голубика*	—	51,0	16,0	7,0	8,0	0,8
135	Грейпфрут*	—	234,0	23,0	10,0	18,0	0,5
136	Груша	—	155,0	19,0	12,0	16,0	2,3
137	Ежевика*	—	208,0	30,0	29,0	32,0	1,0
138	Земляника (садовая)	—	161,0*	22,0*	16,0*	23,0*	0,7
139	Кизил	—	363,0	58,0	26,0	34,0	4,1
140	Клубника*	—	147,0	41,0	19,0	28,0	0,7
141	Клюква*	—	119,0	14,0	8,0	11,0	0,6
142	Крыжовник*	—	170,0	22,0	9,0	28,0	0,5
143	Лимоны*	—	163,0	40,0	12,0	22,0	0,6
144	Малина*	—	224,0	40,0	22,0	37,0	0,9
б/н	Мирабель	—	238,0	32,0	15,0	24,0	1,5
145	Мандарины*	—	155,0	35,0	11,0	17,0	0,4
146	Маслины*	—	1526,0	122,0	2,0	14,0	3,0
148	Персики	—	363,0	20,0	16,0	34,0	4,1
151	Слива (садовая)	—	214,0	28,0	17,0	27,0	2,1
152	Смородина белая*	—	—	36,0	—	—	—
153	Смородина красная*	—	275,0	36,0	13,0	33,0	0,9
154	Смородина черная*	—	372,0	36,0	17,0	43,0	0,9
155	Терн	—	239,0	32,0	17,0	25,0	1,9
б/н	Слива „Ткемали"	—	208,0	24,0	17,0	23,0	3,3
157	Финики*	—	611,0	65,0	69,0	56,0	3,6
159	Черешня	—	223,0	33,0	24,0	28,0	1,8
160	Черника*	—	—	16,0	—	13,0	0,8
161	Цитрон*	—	210,0	121,0	18,0	33,0	—
162	Яблоки	—	98,0	19,0	10,0	13,0	2,5
	Плоды сушеные						
163	Абрикосы с косточкой (урюк)	—	1781,0	166,0	109,0	152,0	12,3
164	Абрикосы без косточки (курага)	—	1717,0	160,0	105,0	146,0	11,8
165	Виноград (изюм)*	—	860,0	80,0	42,0	129,0	3,0
167	Груша	—	872,0	107,0	66,0	92,0	13,0
168	Персики (курага)	—	2043,0	115,0	92,0	192,0	23,0
169	Слива (чернослив)*	—	864,0	80,0	26,0	83,0	3,0
170	Тут (плоды)	—	—	500,0	—	137,0	18,3
171	Яблоки	—	580,0	111,0	60,0	77,0	14,8
	Грибы						
172	Белые свежие*	—	—	27,0	—	89,0	5,2
173	Белые сушеные *	—	—	184,0	—	606,0	35,0
182	Рыжики свежие*	—	—	3,0	—	58,0	3,9
	Орехи						
186	Грецкие	—	687,0*	61,0	131,0*	510,0	2,3
187	Земляные (арахис)	—	—	61,0	—	230,0	1,0
191	Лещинные (лесные)	—	—	44,0	—	230,0	1,0
192	Миндаль сладкий*	—	856,0	247,0	257,0	442,0	4,2

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Сахаристые продукты						
195	Мед пчелиный*	Натуральный	35,0	5,0	2,0	33,0	0,6
196	Сахар*	—	2,0	0	Следы	Следы	0
	Кондитерские изделия						
	Шоколад и какао						
224	Ванильный*	Обыкновенный	—	49,0	—	225,0	2,2
226	Молочный*	Десертный	487,0	175,0	57,0	215,0	1,7
227	Какао (порошок)	—	1111,0	12,0	166,0	619,0	10,0
	Мармелад						
229—230	Яблочный*	Пластовый и формовой	44,0	35,0	4,0	12,0	0,6
	Мучные кондитерские изделия						
236	Печенье затяжное	Из муки высшего и I сорта	100,0	29,0	24,0	98,0	2,0
237	Печенье сахарное	Из муки высшего и I сорта	103,0	37,0	43,0	158,0	3,5
238	Печенье сухое столовое	Из кислого теста	103,0	29,0	42,0	127,0	4,0
239	Галеты	Из муки высшего и I сорта	63,0	33,0	33,0	135,0	2,0
240	Пряники	Сырцовые	105,0	34,0	26,0	46,0	2,0
	Повидло						
245	Из абрикосов		224,0	22,0	14,0	19,0	1,5
246	Из яблок		72,0	14,0	7,0	9,0	1,8
	Варенье						
247	Из айвы		76,0	13,0	7,0	12,0	2,0
248	Из груш	—	82,0	11,0	6,0	8,0	1,2
250	Из кизила	—	154,0	25,0	11,0	14,0	1,7
251	Из земляники (садовой)	—	74,0	10,0	7,0	10,0	0,3
252	Из малины	—	100,0	19,0	10,0	16,0	0,4
253	Из слив	—	113,0	15,0	9,0	14,0	1,1
254	Из яблок	—	52,0	11,0	5,0	7,0	1,3

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Молоко и сливки						
283	Молоко буйволиное	—	99,0*	190,0	16,0*	135,0	0,2
284	Молоко верблюжье	—	144,0*	141,0	21,0*	98,0	0,1*
285	Молоко кобылье ..	—	81,0*	83,0	7,0*	54,0	—
286	Молоко козье	—	145,0*	147,0	13,0*	126,0	0,1*
287—288	Молоко коровье ..	Цельное и обезжиренное	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
289—290	Молоко коровье ..	С шоколадом и с кофе жирное	137,0	100,0	15,0	90,0	0,1
291—292	Молоко коровье сухое	Цельное распылительное и пленочное	994,0	939,0	108,0	790,0	1,1
293	Молоко коровье сухое	Обезжиренное	1224,0	1166,0	136,0	900,0	1,5
294	Молоко овечье* ...	—	187,0	180,0	8,0	123,0	0,1
297	Сливки	35% жирности	58,0	52,0	8,0	55,0	0,1
298	Сливки	20% жирности	91,0	86,0	10,0	68,0	0,1
299	Сливки	10% жирности	109,0	103,0	12,0	82,0	0,1
300	Сливки сухие	С сахаром	308,0	291,0	34,0	230,0	3,6
301	Сливки сухие	Без сахара	726,0	686,0	80,0	543,0	0,9
302	Напиток сливочный		91,0	86,0	10,0	67,0	0,1
	Кисломолочные продукты						
303—308	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирное, обезжиренное; жирное сладкое (5 и 7% сахара); обезжиренное сладкое (5 и 7% сахара	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
312—315	Кефир	Жирный слабый, средний и крепкий; нежирный средний	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
319—321	Простокваша	Жирная; жирная сладкая (5% сахара); нежирная	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
310—311	Варенец	Жирный; жирный сладкий (5% сахара)	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
316—318	Кумыс	Слабый, средний и крепкий	81,0*	83,0	7,0*	54,0	—
322—323	Сметана	Высший и I сорт	91,0	86,0	10,0	68,0	0,1

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Творог и творожные изделия						
324—325	Творог	20% и 9% жирности	—	140,0	—	130,0	—
326	Творог	Нежирный	—	164,0	—	151,0	—
329—330	Масса и сырки творожные сладкие	7% жирности и нежирные	—	140,0	—	130,0	—
327—328	Масса и сырки творожные сладкие	23% и 17% жирности	—	105,0	—	97,0	—
331	Сырки творожные сладкие с шоколадом	16% жирности	—	164,0		151,0	—
332	Сырки творожные сладкие глазированные	26% жирности	—	164,0	—	151,0	—
333—335	Масса и сырки творожные соленые	19% и 8% жирности	—	140,0	—	130,0	
	Сыры						
	Твердые						
340—341	Голландский круглый и лилипут . .	50% жирности	—	760,0	—	424,0	—
344	Латвийский	45% жирности	—	777,0	—	597,0	—
348	Угличский	45% жирности	—	863,0	—	516,0	—
350	Швейцарский	50% жирности	—	1064,0	—	594,0	—
351	Ярославский	45% жирности	—	869,0	—	491,0	—
	Мягкие						
352	Дорогобужский . .	45% жирности	—	723,0	—	429,0	—
355	Рокфор	50% жирности	—	639,0	—	405,0	—
	Плавленые						
363	Новый	40% жирности	—	691,0	—	686,0	—
	Мороженое						
368—369	Сливочное и пломбир	—	109,0	137,0	12,0	82,0	0,1
370	Эскимо молочное	—	145,0	137,0	16,0	108,0	0,2
367, 371	Молочное и эскимо сливочное	—	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Мясо						
372	Баранина 1-й категории	Охлажденная	(278,0)	(9,0)	(19,0)	(177,0)	(2,5)
373	Баранина 2-й категории	Охлажденная	(352,0)	(12,0)	(24,0)	(224,0)	(3,1)
374	Баранина 1-й категории	Мороженая	(300,0)	(10,0)	(21,0)	(191,0)	(2,6)
375	Баранина 2-й категории	Мороженая	(379,0)	(13,0)	(26,0)	(241,0)	(3,4)
376	Говядина 1-й категории	Охлажденная	(305,0)	(10,0)	(21,0)	(194,0)	(2,7)
377	Говядина 2-й категории	Охлажденная	(356,0)	(12,0)	(25,0)	(226,0)	(3,1)
378	Говядина 1-й категории	Мороженая	(322,0)	(11,0)	(22,0)	(205,0)	(2,8)
379	Говядина 2-й категории	Мороженая	(381,0)	(13,0)	(26,0)	(242,0)	(3,4)
381	Мясо зайца	—	(398,0)	17,0*	(28,0)	226,0*	4,8*
382—385	Мясо кита	Спинное	(371,0)	13,0*	(26,0)	(236,0)	2,6*
386	Мясо конское средней упитанности	—	(364,0)	13,0*	(25,0)	200,0*	3,1*
387	Мясо кролика	—	(364,0)	21,0*	(25,0)	224,0*	1,6*
388	Мясо оленье жирное	—	(288,0)	(10,0)	(20,0)	(183,0)	(2,5)
389	Мясо оленье средней упитанности	—	(322,0)	(11,0)	(22,0)	(205,0)	(2,8)
390	Мясо оленье ниже средней упитанности	—	(305,0)	(10,0)	(21,0)	(194,0)	(2,7)
391	Мясо яка	—	(339,0)	(12,0)	(24,0)	(216,0)	(3,0)
392	Свинина жирная	Охлажденная	(246,0)	(8,0)	(17,0)	(156,0)	(2,2)
393	Свинина мясная	Охлажденная	(279,0)	(9,0)	(19,0)	(178,0)	(2,5)
394	Свинина жирная	Мороженая	(256,0)	(9,0)	(18,0)	(163,0)	(2,3)
395	Свинина мясная	Мороженая	(290,0)	(10,0)	(20,0)	(184,0)	(2,6)
396	Телятина жирная	—	(322,0)	8,0*	(22,0)	188,0*	1,7*
397	Телятина тощая	—	(339,0)	8,0*	(24,0)	176,0*	1,7*
	Мясные субпродукты						
	Бараньи						
398	Легкое	—	—	11,0	19,0	217,0	10,2
399	Печень	—	—	7,0	16,0	300,0	6,4
400	Почки	—	—	10,0	23,0	233,0	8,9
402	Сердце	—	—	7,0	25,0	181,0	6,0
404	Язык	—	—	9,0	23,0	166,0	4,8
	Говяжьи						
405	Вымя	—	—	49,0	11,0	141,0	3,3
407	Губы	Без челюстных костей	—	22,0	14,0	117,0	9,2
408	Кровь*	—	75,0	8,0	4,0	31,0	52,6
409	Легкое	—	—	10,0	12,0	195,0	10,0
410	Печень	—	330,0*	5,0	18,0	340,0	9,0
411	Почки	—	163,0*	9,0	15,0	219,0	7,1
412	Рубец	Зачищенный	—	15,0	14,0	85,0	3,0
413	Сердце	—	—	5,0	22,0	212,0	7,0
414	Уши	Зачищенные	—	22,0	11,0	65,0	—
415	Хвосты	—	—	7,0	19,0	162,0	4,5
416	Язык	—	—	7,0	19,0	162,0	5,0

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Свиные						
417	Легкое	—	—	9,0	15,0	230,0	9,1
418	Печень	—	—	7,0	24,0	353,0	12,0
419	Почки	—	—	8,0	20,0	233,0	8,0
420	Сердце	—	—	7,0	25,0	213,0	5,9
421	Уши	Зачищенные	—	19,0	10,0	81,0	2,9
422	Язык	—	—	7,0	22,0	171,0	3,3
423	Мозги	Бараньи, говяжьи, свиные	—	6,0	18,0	311,0	6,0
	Копчености и колбасные изделия						
	Копчености						
424	Ветчина	В среднем по окороку	(288,0)	10,0*	(20,0)	110,0*	2,1*
425	Грудинка	—	(169,0)	(6,0)	(12,0)	(108,0)	(1,5)
	Колбаса и колбасные изделия						
426—428	Колбаса любительская, отдельная, чайная	Вареная	(217,0)	(7,0)	(15,0)	(139,0)	(1,9)
429—430	Колбаса краковская и полтавская	Полукопченая	(264,0)	(9,0)	(18,0)	(168,0)	(2,3)
431	Колбаса польская	Полукопченая	(342,0)	(12,0)	(24,0)	(218,0)	(3,0)
432	Колбаса украинская	Полукопченая	(303,0)	(10,0)	(21,0)	(193,0)	(2,7)
433	Колбаса московская	Копченая	(364,0)	67,0*	(25,0)	(183,0)	5,4*
434	Сардельки	Вареные	(254,0)	(9,0)	(18,0)	(162,0)	(2,2)
435	Сосиски советские	,,	(210,0)	(7,0)	(15,0)	(134,0)	(1,9)
	Птица						
436—437	Гуси*	—	—	13,0	—	210,0	1,8
442—443	Индейки*	—	—	24,0	—	320,0	3,2
444—445	Куры*	—	—	12,0	—	200,0	1,5
448—449	Цыплята*	—	—	12,0	—	200,0	1,5
450—451	Утки*	—	—	13,0	—	—	1,8
	Яйца и яичные продукты						
454	Яйцо куриное*	—	135,0	50,0	12,0	214,0	2,5
455	Яйцо куриное (белок)*	-	160,0	6,0	12,0	36,0	0,1
456	Яйцо куриное (желток)	—	117,0	124,0	14,0	470,0	5,8
457	Меланж*	—	135,0	50,0	12,0	214,0	2,5
458	Яичный порошок*	—	475,0	186,0	41,0	786,0	9,3

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Рыба свежая, охлажденная и мороженая						
459 - 460	Белоглазка аральская и волго-каспийская	—	(306,0)	(19,0)	(24,0)	(210,0)	(1,0)
461	Белорыбица	—	(336,0)	(22,0)	(27,0)	(231,0)	(1,1)
462	Белуга		(282,0)	(18,0)	(22,0)	(194,0)	(0,9)
463	Бычок-песочник	—	(264,0)	(17,0)	(21,0)	(181,0)	(0,9)
464	Вобла каспийская и аральская		(301,0)	(20,0)	(24,0)	(207,0)	(1,0)
465	Горбуша	—	261,0	30,0	64,0	204,0	1,2
466	Густера	—	(307,0)	(20,0)	(24,0)	(211,0)	(1,0)
467	Ерш морской дальневосточный		(277,0)	(18,0)	(22,0)	(190,0)	(0,9)
468	Жерех	—	(314,0)	(20,0)	(25,0)	(216,0)	(1,0)
469 - 470	Зубатка полосатая и пятнистая		(259,0)	(17,0)	(21,0)	(178,0)	(0,8)
471	Камбала дальневосточная (средние данные для нескольких видов)	—	274,0	90,0	26,0	280,0	0,3
476	Карась	—	251,0	70,0	(23,0)	152,0	0,8
477	Карп прудовый	—	(267,0)	(17,0)	(21,0)	(184,0)	(0,9)
478 - 479	Кета амурская, камчатская и охотская	—	278,0	20,0	(28,0)	207,0	0,6
480 - 481	Кефаль черноморская (лобан, сингиль)	Крупная и средняя осенняя и весенняя	(326,0)	(21,0)	(26,0)	(224,0)	(1,0)
482	Килька каспийская анчоусовидная	—	(319,0)	(21,0)	(25,0)	(219,0)	(1,0)
483	Корюшка зубастая (азиатская)		388,0	83,0	20,0	243,0	0,7
485	Красноперка дальневосточная	—	276,0	40,0	24,0	235,0	0,4
487 — 489	Лещ	Крупный средний и мелкий	(294,0)	(19,0)	(23,0)	(202,0)	(1,0)
490 — 491	Лосось беломорский (семга) и озерный (ладожский)		(355,0)	(23,0)	(28,0)	(244,0)	(1,1)
492	Маринка	—	(281,0)	(18,0)	(22,0)	(193,0)	(0,9)
493 — 495	Минога каспийская и речная (невская)	Весенняя и осеняя	(237,0)	(15,0)	(19,0)	(163,0)	(0,8)
496	Муксун		(309,0)	(20,0)	(25,0)	(212,0)	(1,0)
497 - 498	Навага беломорская и дальневосточная		263,0	40,0	(23,0)	202,0	0,6
499	Налим	—	270,0	32,0	64,0	191,0	1,4
500	Нельма		(324,0)	(21,0)	(26,0)	(223,0)	(1,0)
501	Нерка (красная)		(354,0)	(23,0)	(28,0)	(243,0)	(1,2)
502	Окунь морской	Крупный и мелкий	322,0	50,0	24,0	213,0	0,[illegible]

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
503	Окунь речной	Мелкий	275,0	50,0	75,0	270,0	0,7
504	Омуль	—	(321,0)	(21,0)	(25,0)	(220,0)	(1,0)
505—506	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский) и сибирский		(269,0)	(17,0)	(21,0)	(185,0)	(0,9)
507	Палтус белокорый	—	(316,0)	(21,0)	(25,0)	(217,0)	(1,0)
508	Пеламида		(368,0)	(24,0)	(29,0)	(252,0)	(1,2)
509	Пикша	Крупная и мелкая	364,0	54,0	25,0	239,0	0,9
510	Плотва сибирская (сорога)	—	(317,0)	(21,0)	(25,0)	(218,0)	(1,0)
511	Пыжьян	—	(301,0)	(20,0)	(24,0)	(207,0)	(1,0)
512—513	Ряпушка сибирская (енисейская и обская)		(302,0)	(20,0)	(24,0)	(208,0)	(1,0)
514—515	Рыбец азово-черноморский и каспийский		(317,0)	(21,0)	(25,0)	(218,0)	(1,0)
516—517	Сазан азовский, каспийский и аральский	Крупный и мелкий	262,0	90,0	(24,0)	240,0	2,2
518	Сайда	То же	(319,0)	(21,0)	(25,0)	(219,0)	(1,0)
519—520	Салака	Весенне-летняя и осенняя	(291,0)	(19,0)	(23,0)	(200,0)	(0,9)
521	Севрюга	Крупная и средняя	(287,0)	(19,0)	(23,0)	(197,0)	(0,9)
522—523	Сельдь атлантическая	Весенняя, летняя и осенне зимняя	(307,0)	(20,0)	(24,0)	(211,0)	(1,0)
524—525	Сиг байкальский и волховский		256,0	35,0	(26,0)	207,0	1,5
526—527	Скумбрия дальневосточная и черноморская	—	277,0	40,0	(26,0)	[illegible]	1,2
528	Сом амурский	Крупный	240,0	22,0	(22,0)	315,0	[illegible]
530	Сопа		(306,0)	(20,0)	(24,0)	(210,0)	[illegible]
531—532	Ставрида	Крупная весенняя и осенняя	(296,0)	(19,0)	(23,0)	(203,0)	[illegible]
533	Стерлядь волжская	—	(299,0)	(19,0)	(24,0)	(205,0)	[illegible]
534	Стерлядь сибирская		(179,0)	(12,0)	(14,0)	(123,0)	[illegible]
535	Судак	—	(317,0)	(21,0)	(25,0)	(218,0)	[illegible]
536	Сырок (пелядь)	—	(319,0)	(21,0)	(25,0)	(219,0)	[illegible]
537	Таймень	—	(316,0)	(21,0)	(25,0)	(217,0)	(1,0)
538	Терпуг	—	(299,0)	(19,0)	(24,0)	(205,0)	(1,0)
539	Треска	Крупная и мелкая	361,0	57,0	24,0	222,0	0,7
540	Угорь	Крупный	(242,0)	(16,0)	(19,0)	(106,0)	(0,8)
541—542	Усач аральский и каспийский (куринский)	Крупный летний и мелкий осенний	(322,0)	(21,0)	(26,0)	(221,0)	(1,0)

Продолжение табл.

541–542	Усач аральский и каспийский (куринский)	Крупный	(242,0)	(16,0)	(19,0)	(166,0)	(0,8)
		Крупный летний и мелкий осенний	(322,0)	(21,0)	(26,0)	(221,0)	(1,0)

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
543	Хариус	—	(344,0)	(22,0)	(27,0)	(236,0)	(1,1)
544–545	Чехонь невская и волго-каспийская		(319,0)	(21,0)	(25,0)	(219,0)	(1,0)
546–547	Чир (щокур) енисейский и обский		(301,0)	(20,0)	(24,0)	(207,0)	[illegible]
548–549	Шемая аральская	Весенняя и осенняя	(310,0)	[illegible]	(25,0)	(217,0)	[illegible]
550	Щука	—	300,0	50,0	(25,0)	207,0	[illegible]
551	Язь	Крупный и мелкий	234,0	80,0	(25,0)	211,0	[illegible]
	Рыба соленая						
552–553	Вобла каспийская	Средняя и мелкая Весенняя и осенняя	166,0	210,0	39,0	[illegible]	[illegible]
554	Горбуша	—	278,0	60,0	29,0	[illegible]	[illegible]
556	Кета	Средний	317,0	23,0	(32,0)	[illegible]	[illegible]
557	Лещ каспийский	Крупный и мелкий	146,0	226,0	38,0	[illegible]	[illegible]
558–559	Сазан каспийский	—	169,0	200,0	38,0	241,0	[illegible]
561	Судак	Крупная и мелкая	181,0	185,0	39,0	[illegible]	[illegible]
562	Треска	Крупная и средняя	300,0	36,0	18,0	[illegible]	[illegible]
565–566	Сельдь атлантическая	Весенняя, летняя и осенняя	294,0	119,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]
567–571	Сельдь каспийская, (волжская, долгинская, пузанок, черноспинка)	—	111,0	154,0	34,0	206,0	[illegible]
572–574	Сельдь тихоокеанская	Крупная весенняя, летняя и осенняя	224,0	95,0	75,0	280,0	1,6
575	Лосось каспийский	—	351,0	23,0	28,0	241,0	1,1
576	Семга	Весенняя и осенняя	221,0	40,0	62,0	243,0	[illegible]
578–579	Тюлька	То же	208,0	400,0	(23,0)	410,0	
580–581	Хамса		—	346,0	(26,0)	372,0	
	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения						
582	Балык белорыбий вяленый (провесной)				(27,0)	(231,0)	
583	Боковник белужий холодного копчения		261,0	37,0	26,0	178,0	[illegible]
584	Балык осетровый вяленый (провесной)		254,0	42,0	22,0	191,0	[illegible]

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
585	Балык осетровый холодного копчения	—	240,0	39,0	21,0	181 0	2,6
586	Теша осетровая холодного копчения	—	129,0	37,0	19,0	146,0	1,9
	Рыба вяленая и сушеная						
587 588	Вобла каспийская вяленая	Крупная, средняя и мелкая	630,0	368,0	49,0	470,0	6,9
589—590	Лещ каспийский вяленый	Крупный, средний и мелкий	536,0	274,0	46,0	413,0	5,2
591 592	Снеток полесский и псковский	Солено-сушеный	406,0	1468,0	97,0	1040,0	7,0
593	Судак вяленый	Крупный	324,0	332,0	69,0	352,0	4,3
	Рыба холодного копчения						
595	Вобла каспийская	Крупная и средняя	169,0	189,0	39,0	222,0	2,9
596	Кефаль азово-черноморская (сингиль)	Средняя	—	—	(32,0)	(273,0)	—
597-599	Лещ аральский и каспийский	—	165,0	205,0	32 0	200,0	3,4
600	Окунь морской	Балычок	193 0	64,0	26,0	211,0	1,2
601	Рыбец азово-черноморский	Весенний		215,0	51,0	402,0	2,3
603	Ставрида	Крупная весенняя		—	(28 0)	(242,0)	
604	Чехонь аральская	Осенняя	—	—	(36,0)	(312,0)	
605	Шемая азово-черноморская	Весенняя	—		(37,0)	(322,0)	
	Рыба горячего копчения						
606	Камбала речная (балтийская)	—	292,0	126,0	38,0	255,0	4,5
607	Килька балтийская (копчушка)	Осенняя	301 0	110,0	51,0	286,0	3,5
608	Лещ каспийский	Средний		125,0	55,0	237,0	1,9
609	Окунь морской	Крупный	324,0	63,0	23,0	215,0	0,6
610	Салака (копчушка)	—	435,0	63 0	55,0	348,0	3 0

Продолжение табл.

Характеристика | Калий | Кальций | Магний | Фосфор

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
611	Ставрида	Осенняя крупная	(324,0)	—	(26,0)	(223,0)	(1,0)
612	Треска	Крупная	—	105,0	58,0	226,0	2,8
613	Угорь	—	174,0	54,0	30,0	175,0	1,7
	Икра						
618	Осетровых паюсная	—	—	50,0	37,0	594,0	3,4
619	Горбуши зернистая	—	264,0	75,0	141,0	426,0	2,[illegible]
620	Кеты зернистая	—	265,0	90,0	29,0	490,0	[illegible]
621	Дальневосточных лососей (средние данные для кеты и горбуши)	—	264,0	82,0	—	458,0	[illegible]

РАЗДЕЛ VIII. КОНСЕРВЫ И ПРЕЗЕРВЫ (В ЖЕСТЯНОЙ И СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ). ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Консервы молочные						
642	Молоко сгущенное, стерилизованное, без сахара	—	-	316,0	—	244,0	0,6
	Презервы молочные						
643	Молоко цельное сгущенное с сахаром	—	314,0	307,0	34,0	219,0	0,6
644	Молоко обезжиренное сгущенное с сахаром	—	363,0	343,0	40,0	271,0	0,4
645—646	Какао и кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром	—	303,0	209,0	37,0	197,0	1,0
647	Сливки сгущенные с сахаром	—	254,0	240,0	28,0	190,0	0,3
	Консервы мясные						
648	Баранина тушеная	Жирная высшего сорта	312,0	45,0	—	202,0	1,7
649	Говядина отварная в собственном соку	—	316,0	53,0	—	167,0	3,6
650	Гуляш говяжий	—	—	41,0	—	179,0	—
651	Курица отварная .	—	—	56,0	—	163,0	16,0
652	Мозги жареные ..	—	—	44,0	—	436,0	—
653	Мясо жареное	Говядина	161,0	39,0	—	253,0*	—
654	Мясо прессованное	,,	342,0	29,0	15,0	285,0	4,1
655	Мясо тушеное	Говядина высшего сорта	230,0	20,0	19,0	172,0	3,1
656	Мясо тушеное	Говядина I сорта	254,0	22,0	21,0	190,0	2,7*
657	Мясо тушеное	Из мяса молодняка	226,0	20,0	19,0	164,0	2,7*
660	Паштет печеночный	—	—	37,0	—	265,0	8,3
661	Почки в томатном соусе		·	46,0	—	227,0	—
662	Рагу куриное в желе	-		58,0	—	133,0	—
663	Свинина тушеная .	Высший сорт из свинины полусальной	253,0	26,0	31,0	124,0	2,4
664	Филе куриное		—	43,0	—	148,0	13,0
665	Языки в желе ...	Говяжьи	—	86,0	—	132,0	12,0
	Консервы мясорастительные						
667	Каша гречневая с мясным фаршем	—	—	55,0	—	99,0	2,6
668	Каша гречневая с печенью	—	—	68,0	—	176,0	1,4
669	Макароны с говядиной	—	—	48,0	—	180,0	1,9
670	Свинина с рисом .	—	—	46,0	—	86,0	1,6
671	Фасоль с говядиной	—	360,0	66,0	39,0	172,0	—

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
672	Фасоль со свининой		304,0	71,0	35,0	117,0	–
673–674	Фасоль со свиным салом или со смальцем		220,0	58,0	33,0	132,0	–
	Консервы рыбные						
	Натуральные в собственном соку						
676	Белуга бланшированная	В крупной жестяной таре	480,0	34,0	83,0	258,0	–
677	Горбуша		260,0	185,0	56,0	230,0	0,9
678	Кета	—	334,0	161,0	43,0	239,0	1,3
680	Крабы консервированные	—	—	221,0	247,0	181,0	1,4
682	Нерка (красная)	–	208,0	177,0	40,0	285,0	—
683	Осетр		329,0	31,0	36,0	244,0	1,0
685	Печень трески в собственном жире	—	113,0	35,0	51,0	230,0	—
688	Чавыча	-	268,0	27,0	25,0	270,0	0,6
	В масле						
690	Сардины дальневосточные	–	—	30,0	—	315,0	1,5
691	Треска копченая	–	344,0	462,0	52,0	292,0	0,8
692	Шпроты	—	349,0	297,0	53,0	348,0	—
	В томатном соусе						
б н	Белуга	—	307,0	51,0	74,0	253,0	—
694	Камбала	—	355,0	319,0	43,0	299,0	–
696	Лещ	—	367,0	424,0	57,0	320,0	—
699	Осетр	—	169,0	39,0	30,0	141,0	—
700	Печень трески	—	—	40,0	—	164,0	—
701	Сазан	—	383,0	356,0	—	295,0	–
702	Севрюга	—	222,0	51,0	21,0	133,0	—
704	Сом	—	386,0	384,0	72,0	437,0	-
705	Судак	—	120,0	507,0	26,0	246,0	—
707	Щука	—	432,0	379,0	65,0	386,0	
	Презервы рыбные						
709–710	Килька балтийская пряного посола	—	300,0	266,0	45,0	248,0	–
	Консервы овощные						
	Натуральные						
711	Горошек зеленый	–	135,0	16,0	21,0	53,0	0,7
712	Капуста цветная	—	—	15,0	—	43,0	0,5
713	Кукуруза сахарная	Цельная	—	5,0	–	50,0	0,4
714	Кукуруза сахарная	Дробленая	—	9,0	—	55,0	0,6
715	Морковь натуральная	—	--	42,0	—	41,0	0,6
716	Свекла натуральная*	—	—	15,0	—	29,0	0,6

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
717	Спаржа белая натуральная	—	—	21,0	—	32,0	0,7
718	Томаты цельноконсервированные	—	260,0	30,0	15,0	35,0	0,8
719	Фасоль стручковая	—	—	37,0	—	28,0	1,0
720	Шпинат-пюре	—	522,0	124,0	48,0	49,0	3,4
	Закусочные						
721	Баклажаны фаршированные	—	253,0	31,0	31,0	50,0	—
726	Перец фаршированный	—	173,0	62,0	33,0	47,0	—
727	Томаты фаршированные	—	521,0	63,0	42,0	87,0	—
	Томатопродукты						
728	Соус кубанский*	—	—	12,0	—	18,0	0,8
729	Соус томатный острый	—	—	15,0	—	31,0	1,0
730	Томат-паста	—	878,0	78,0	30,0	68,0	2,3
731	Томат-пюре*	—	—	20,0	—	70,0	2,0
	Обеденные						
740	Борщ	—	285,0	93,0	106,0	82,0	8,0
741	Борщ из квашеной капусты	—	206,0	56,0	78,0	52,0	—
743	Рассольник	—	—	58,0	128,0	75,0	—
744	Свекольник	—	310,0	100,0	102,0	58,0	—
745	Солянка овощно-грибная	—	—	79,0	136,0	54,0	—
746	Солянка овощная из квашеной капусты	—	236,0	89,0	120,0	68,0	—
747	Щи из квашеной капусты	—	236,0	62,0	97,0	43,0	7,5
748	Щи из свежей капусты	—	193,0	111,0	101,0	69,0	—
	Консервы фруктовые						
	Компоты						
750	Из абрикосов	Половинки плодов	277,0	15,0	7,0	16,0	0,7
751	Из абрикосов	Целые плоды	183,0	10,0	3,0	8,0	0,7
754	Из вишен		—	10,0	—	17,0	0,4
755	Из груш	Половинки плодов	86,0	9,0	3,0	7,0	0,6
757	Из персиков	Половинки плодов	—	8,0	—	20,0	0,6
758	Из персиков	Целые плоды	—	8,0	—	20,0	0,6
759—761	Из слив „Венгерка", „Изюм-эрик" „Ренклод"	—	—	15,0	—	11,0	2,2
763	Из яблок	—	—	4,0	—	6,0	0,2
	Соусы						
764	Соус яблочный	—	—	6,0	—	10,0	0,3

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Соки плодоягодные и овощные						
766	Апельсиновый		—	18,0	-	13,0	0,3
767	Виноградный		312,0	27,0	16,0	30,0	0,3
768	Вишневый			17,0	-	18,0	0,3
770	Земляничный		138,0	40,0	18,0	10,0	-
771	Малиновый		—	22,0	-	12,0	0,8
773	Морковный		-	56,0	—	46,0	0,6
776	Томатный		286,0	13,0	26,0	32,0	0,7
777	Черносмородиновый	—	133,0	40,0	35,0	20,0	—
779	Яблочный	—		8,0	—	9,0	0,2
	Консервы для детского питания						
	Овощные						
780	Суп овощной			84,0	-	42,0	1,0
781	Пюре из зеленого горошка			30,0	—	77,0	1,8
782	Пюре из зеленого горошка с маслом		—	36,0		67,0	—
783	Пюре из моркови	—	-	59,0	—	43,0	0,6
784	Пюре из моркови с манной крупой ..	—	—	43,0	-	36,0	—
785	Пюре из моркови с рисом		—	88,0	-	55,0	—
786	Пюре из стручковой фасоли		.	71,0	—	37,0	1,2
787	Пюре из стручковой фасоли с маслом	—	—	89,0	—	37,0	—
788	Пюре из шпината		522,0	124,0	48,0	49,0	—
	Фруктовые						
789	Пюре из абрикосов	—	—	15,0	—	23,0	1,3
790	Пюре из яблок ...	—	—	12,0	—	17,0	0,3
791	Пюре из яблок с молоком	—	—	47,0		27,0	0,6
792	Пюре из яблок с рисом	—	—	24,0	—	19,0	

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (В МИЛЛИГРАММ-ПРОЦЕНТАХ)

РАЗДЕЛ I. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Зерно							
1	Кукуруза	Целое зерно	—	—	0,15	—	—	
1	Кукуруза желтая	” ”	—	0,30	0,45*	0,11*	2,0*	0*
2–3	Пшеница	” ”	—	—	0,45	0,23	5,3	—
б н	Пшеница	Зародышевая часть	—	0,60	2,0	—		
4	Рожь	Целое зерно	—		0,41	0,26	1,1	—
	Зернобобовые							
	Бобы*		—	0,06	0,54	0,29	2,3	4 0
5	Бобы соевые*		-	0,08	1,03	0,30	2,1	0
5	Бобы соевые	Желтые		0,50			—	
6	Горох*			0 06	0,72	0,15	2,4	4,0
8	Фасоль*		—	0,02	0,54	0,18	2,1	3,[illegible]
9	Чечевица*			0,06	0,50	0,21	1,8	3,0
	Мука							
12	Кукурузная*	Из целого желтого зерна	—	0,3	0,45	0 17	2 [illegible]	[illegible]
14	Пшеничная	100% помола	—	—	0 45	0,2[illegible]	[illegible]	
15	Пшеничная	II сорта (85% помола)	—		0,40	0,15	2 [illegible]	
16	Пшеничная	I сорта (72% помола)			0,18	0,13	1,[illegible]	
18	Ржаная	Обойная	—	.	0,33	0,22	1,1	
19	Ржаная	Сеяная (60% помола)	—		0,20		1,0[illegible]	
20	Соевая*	Обезжиренная	—	0,07	0,70	0,30	2,0	0[illegible]

Продолжение табл

					B_1	B_2 (рибофла-	PP (никотиновая	C (аскорбиновая

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Крупа и макаронные изделия							
22	Крупа гречневая	—	—	0	0,51°	0,24	4,3	—
23	Крупа манная	—	—	0	0,10°	0,10°	—	—
24	Крупа овсяная	—	—	0	0,60°	0,14*	1,0°	—
25	Крупа перловая	—	—	0	0,30°	0,10°	2,5*	0
26	Пшено	Без детализации	—	0	—	0,10°	2,5	—
26	Пшено	Дранец	—	—	0,40	—	—	—
26	Пшено	Дробленое	—	—	0,30	—	—	
26	Пшено	Шлифованное	—	—	0,20	—	—	—
27	Рис	—	—	0	0	0,03*	1,6*	0
29	Крупа ячневая	—	—	0	0,20	—	—	—
30	Кукурузные хлопья*	—	—	0	0,16	0,08	1,6	0
32	Макаронные изделия	—	—	0	Следы	0,04*	1,1*	0
	Хлеб и хлебобулочные изделия							
34—35	Хлеб ржаной	—	—	—	0,15	0,13	0,45	
38	Хлеб бородинский	—	—	—	0,15	0,31	—	—
40	Хлеб украинский	—	—	—	0,17	0,16	—	
41—42	Хлеб пшеничный	Из муки 100% помола	—	—	0,26	0,12	3,1	—
43	Хлеб пшеничный	Из муки II сорта (85% помола)	—	—	0,20	0,08	1,6	—
46	Батоны пшеничные	Из муки I сорта (72 % помола)	—	—	0,10	0,07	0,67	
47	Булки	Из муки I сорта (72 % помола).	—	—	0,12	0,10	—	

5* — 31

РАЗДЕЛ II. ОВОЩИ, ПЛОДЫ, ГРИБЫ И ОРЕХИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Овощи свежие							
60	Арбуз	—	—	0	0,04*	0,04*	0,2*	7,0
61	Артишок*	—	—	0,16	0,18	0,01	0,1°	5,0
62	Баклажаны	—	—	0,02*	0,04*	0,05*	0,6*	15,0
63	Батат*	—	—	0,3	0,10	0,05	0,6	23,0
64	Бобы зеленые	—	—	0,5	0,29*	0,18*	1,8*	2,6*
65	Брюква	—	—	Следы	0,06*	0,06*	0,5*	30,0
66	Горошек зеленый	—	—	1,0	0,34*	0,19*	2,6*	25,0
68	Дыня	—	—	0,72*	0,05*	0,03*	0,6*	20,0
70	Кабачки	—	—	0		—	—	15,0
71	Капуста белокочанная	Нележалая	—	Следы	0,06	0,05°	0,4°	30,0
б/н	Капуста белокочанная	Зеленые листья	—	3,0	—		—	30,0
72	Капуста брюссельская	—	—	0,5	0,08*	0,16*	0,7*	94,0*
б/н	Капуста китайская*	—	—	2,1	0,06	0,03	0,4	25,0
73	Капуста краснокочанная	—	—	Следы	—		—	50,0
75	Капуста цветная	—	—	0,05*	0,11*	0,10*	0,6*	70,0
76	Картофель[1]	—	—	Следы	0,10°	0,05	0,9	10,0
77	Кольраби	—	—	0	0,06*	0,05*	0,2*	40,0
78	Лук зеленый	Перо	—	6,0			—	60,0
79	Лук порей	—	—	0,03*	0,06*	0,04*	0,5*	[illegible]
80–81	Лук репчатый	—	—	0,03*	0,03*	0,04*	0,2*	[illegible]
82	Морковь	Желтая	—	1,0		—		[illegible]
82	Морковь	Красная	—	9,0	0,06	0,06°	0,4	[illegible]
83	Огурцы	—	—	Следы	0,03*	0,04*	0,2*	[illegible]
84	Пастернак*	—	—	0	0,08	0,12	0,2	[illegible]
86	Перец зеленый*	—	—	0,17	0,04	0,05	0,9	103,0
87	Перец красный	Сладкий и горький	—	10,0	—	—	—	250,0
88	Петрушка	Зелень	—	10,0	—	—	—	150,0
90	Ревень*	—	—	0,018	0,01		0,1	9,0
91	Редис	—	—	Следы	0,03*	0,02°	0,3*	20,0
92	Редька	—	—	—	—			25,0
93	Репа	—	—	0,1	0,05*	0,04*	0,8*	20,0

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
94	Салат (латук)*		—	0,12	0,04	0,08	0,2	7,0
94	Салат	Светло-зеленые листья	—	Следы	—	—	—	10,0
94	Салат	Темно-зеленые листья	—	2,5	—	—	—	30,0
95	Свекла	Красная	—	0,012*	0,02*	0,05*	0,4*	10,0
б/н	Сельдерей*	Без детализации	—	0	0,05	0,04	0,4	7,0
97	Спаржа*	—	—	0,6	0,16	0,19	1,4	33,0
98	Томаты	Желтые	—	0,5	—	—	—	
98	Томаты	Красные	—	2,0	0,06*	0,04*	0,5*	40,0
99	Тыква	—	—	0,2	0,06*	0,03*	0,4*	8,0
100	Укроп	—	—	—	—	—	—	150,0
102	Хрен	Корень	—	0	—	—	—	200,0
103	Цикорий*	—	—	1,8	0,07	0,12	0,4	11,0
б/н	Черемша	—	—	—	—	—	—	40,0
104	Чеснок	—	—	0	—	—	—	Следы
105	Шпинат	—	—	5,0	0,11*	0,20*	0,6*	50,0
106	Щавель	—	—	8,0	—	—	—	60,0
	Овощи квашеные							
115	Капуста белокочанная	Квашеная в дошниках и заполненных бочках	—	0	—	—	—	20,0
115	Капуста белокочанная	Квашеная лежалая, рыночная	—	0	—	—	—	Следы
118	Огурцы (соленые)	—	—	0	—	—	—	0
121	Томаты (соленые)	Зеленые	—		—	—	—	0
	Плоды свежие и сушеные							
125	Абрикосы	—	—	2,0	0,04*	0,06*	0,7*	7,0
164	Абрикосы сушеные	Без косточки	—	5,0	—	—	—	-
б/н	Актинидия коломикта	—	—	—	—	—	—	1000,0

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
128	Ананасы*	—	—	0,05	0,08	0,03	0,2	40,0
129	Апельсины	—	—	0,3	0,08*	0,03*	0,2*	40,0
130	Бананы*	—	—	0,12	0,04	0,05	0,7	11,0
б/н	Барбарис	—	—	—	—	—	—	150,0
131	Брусника	—	—	0,1		-	—	15,0
б/н	Винная ягода (инжир)*	—	—	0,05	0,06	0,05	0,5	2,0
132	Виноград	—	—	Следы	0,06*	0,04*	0,2*	3,0
165	Виноград сушеный*	-	—	0,1	0,15	0,08	0,5	Следы
133	Вишня	—	—	0,3	0,05*	0,06*	0,4*	15,0
134	Голубика	—	—	Следы	—	—	—	20,0
б/н	Гранат	—	—	—	—	—	—	5,0
135	Грейпфрут	—	—	0,012*	0,04*	0,02*	0,3*	40,0
136	Груша	—	—	Следы	0,02*	0,04*	0,1*	4,0
137	Ежевика		—	0,30	0,03*	0,05*	0,4*	5,0
б/н	Земляника	Лесная	—		—	—		30,0
138	Земляника	Садовая (клубника)	—	Следы	0,03*	0,06*	0,3*	60,0
б/н	Калина	—	—	—			—	70,0
139	Кизил	—	—	—	—	-	—	50,0
141	Клюква	—	—	0	0,03*°	0,02*°	0,1*	10,0
141	Клюква	Лежалая и подснежная	—	0		—	—	0
142	Крыжовник	—	—	0,1	0,04°	0,02*°	0,1*°	50,0
143	Лимоны	—	—	0,4	0,04*	Следы*	0,1*	40,0
144	Малина	—	—	0,3	0,02*	0,07*°	0,03*°	30,0
145	Мандарины	—	—	0,6	0,08*	0,03*	0,2*	30,0
б/н	Мандарины	Корка	—	2,0	—	—	—	100,0
146	Маслины	—	—	0,6	—	—		
б/н	Маслины*	Зеленые	—	0,25	Следы	—	—	—
б/н	Морошка	—	—	—	—	—	—	30,0
147	Облепиха	Мороженая, торговый продукт	—	8,0	—	—	—	120,0
148	Персики	—	—	0,5	0,02*	0,05*	0,9*	10,0

Продолжение табл

				B_1	PP

148	Персики		—	—	0,5	0,02*	0,05*	0,9*	[illegible]

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
150	Рябина	Торговый продукт	—	8,0	—	—	—	50,0
151	Слива	—	—	0,1	0,06*	0,04*	0,5*	5,0
152	Смородина белая	—	—	0	—	—	—	[illegible]
153	Смородина красная	—	—	—	—	—		[illegible]
154	Смородина черная	—	—	0,7	—	—		[illegible]
155	Терн	—	—	—	—	—		[illegible]
[illegible] н	Черемуха	—	—	—	—	—	—	Следы
160	Черника	—	—	Следы	0,02*°	0,02*°	0,3*°	[illegible]
[illegible] н	Шиповник сушеный[2]	Целые плоды красного цвета	—	5,0		—	—	1500,0
[illegible] н	Шиповник сушеный	Темно-окрашенные	—	—	—	—	—	[illegible]
162	Яблоки[3]	Антоновка и титовка	—	—	—	—	—	30,0
162	Яблоки	Разные	—	0,1	0,04*	0,03*	0,2*	7,0
	Грибы[5]							
	Грибы сухие	—	—	0	—	—	—	0
	Орехи							
186	Грецкие*	—	—	0,02	0,48	0,13	1,2	3,0
	Грецкие	Зеленые	—	—	—	—	—	1200,0
187	Земляные (арахис)*	—	—	0,02	0,84	0,12	16,0	0
188	Каштан*	Свежий	—	0	0,26	0,22	0,5	30,0
189	Каштан*	Сушеный	—	0	0,34	0,39	0,8	0
192	Миндаль*	Сладкий	—	0	0,25	0,67	4,6	Следы

РАЗДЕЛ III. САХАРИСТЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Сахаристые продукты							
195	Мед	Натуральный	—	0	0	0,05*	0,2*	2,0*

РАЗДЕЛ IV. ЖИРЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Жиры животные							
261 - 262	Свиной	Топленый	0	0				
б н	Рыбий, тресковый	—	19					
263 – 268	Масло коровье	Сливочное и топленое	0,6					
	Масла растительные и маргарин							
б н	Масло конопляное			0				
273 - 274	Масло льняное			0				
б/н	Масло из облепихи	—	—	40,0				
б/н	Масло пальмовое			80,0				
275 – 276	Масло подсолнечное	—	—	0				
281 – 282	Маргарин			0				

РАЗДЕЛ V. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЗДЕЛ V. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Молоко и сливки							
285	Молоко кобылье	—	—	—	0,03	0,04		25,0
286	Молоко козье	—	0,05*	—	0,04	0,18	0,3*	3,0
287	Молоко коровье	Цельное	0,05	—	0,05	0,19	0,1*	1,0
288	Молоко коровье*	Обезжиренное	0,01	—	0,04	0,18	0,1	1,0
291–292	Молоко коровье сухое*	Цельное	0,32	—	0,24	1,31	0,7	4,0
293	Молоко коровье сухое*	Обезжиренное	0,012	—	0,35	1,80	1,0	6,0
294	Молоко овечье	-	0,06*	-	0,09	0,34	0,3*	[illegible]
297–299	Сливки	-	0,3	—	0,05	—	-	0
298	Сливки*	20% жира	0,24	—	0,03	0,14	0,1	1,0
	Кисломолочные продукты							
316–318	Кумыс	—	—	—	—			20
322–323	Сметана	—	0,3		0,05	—		0
324–326	Творог	—	—	—	—	0,50°	—	
	Сыры							
339–341	Сыр голландский	-	0,21	—	0,10	0,51	—	
343	Сыр костромской	—	0,23	—	0,06	0,40	—	
346	Сыр советский	—	0,23	—	0,07	0,46	—	
350	Сыр швейцарский	—	0,27	—	0,07	0,50	—	
351	Сыр ярославский	-	0,19	—	0,16	0,55	—	

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Мясо							
372	Баранина	—	0*	—	0,17	0,15	5,8	0*
376	Говядина	—	0,01*	—	0,10	0,17	4,22	0*
б/н	Мясо козье*	—	0	—	0,17°	0,32	5,6°	0
386	Мясо конское*	—	0	—	0,07°	0,10°	4,2°	0
387	Мясо кролика*	—	0	—	0,08	0,06	7,6	0
393	Свинина	—	0*°	—	0,93	0,16	2,7*	0*
396—397	Телятина	—	0,01*	—	0,23	0,25*	6,21*	0*
	Мясные субпродукты							
410	Печень говяжья	—	15,0	—	0,4	—	—	—
418	Печень свиная	—	6,0	—	0,4	—	—	—
411	Почки говяжьи	—	—	—	0,4	—	—	—
419	Почки свиные	—	—	—	0,7	—	—	—
413	Сердце бычье	—	0°*	—	0,6	0,90*	6,8*	14,0*
416	Язык говяжий*	Среднежирный	0°	—	0,22	0,27	5,0	0
	Копчености и колбасные изделия							
	Копчености							
б/н	Ветчина*	Сырая	0	0	0,96	0,19	4,1	0
424	Ветчина	Копченая	0*	0*	0,7	0,19*	3,8*	0*
	Колбаса и колбасные изделия							
426	Колбаса любительская	Вареная	—	—	0,34	—	—	—
430	Колбаса полтавская	Полукопченая	—	—	0,31	—	—	—
431	Колбаса польская	Полукопченая	—	—	0,27	—	—	—
432	Колбаса украинская	Полукопченая	—	—	0,29	—	—	—
	Птица							
436	Гуси	—	0,27*	—	0,20	0,19*	5,7*	0*°
442	Индейки*	—	0,18	—	0,06	0,08	7,0	0°
444	Куры	—	0,12*	—	0,15	0,16*	8,1*	0*°
450	Утки	—	0,27*	—	0,32	0,19*	5,7*	0*°
	Яйца и яичные продукты							
454	Яйцо куриное[4]	—	0,70	—	0,16	0,8*	0,23*	0*
456	Яйцо куриное* (желток)	—	0,96	—	0,32	0,52	—	0
458	Яичный порошок*	—	1,34	—	0,35	1,23	0,2	0
б/н	Яйцо гусиное*	—	0,33°	—	0,10°	0,3°	0,1°	0°
б/н	Яйцо утиное*	—	0,36	—	0,15	0,30	0,1	0

РАЗДЕЛ VII. РЫБА И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ. ВОДНЫЕ БЕСПОЗВОНОЧНЫЕ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Рыба и рыбные продукты							
б/н	Рыба свежая (в среднем)*	Богатая жиром, филе	0,03°	—	0,08	0,21	2,7	0
б/н	Рыба свежая (в среднем)*	Остальные, филе	0		0,06	0,08	2,2	0
487—489	Лещ	Свежемороженый			0,02°	0,1°	2,0°	—
557	Лещ	Соленый		—	0,01°	0,14°	2,8°	—
б/н	Сельдь	Свежая и копченая	Следы	—	0,03	—	—	—
535	Судак	Свежемороженый		—	0,04°	0,11°	—	—
561	Судак	Соленый	—	—	0,03°	0,18°	—	—
539	Треска	Свежемороженая	—	—	0,08°	0,10°	1,5°	—
562	Треска	Соленая	—	—	—	0,14°	2,3	—
620	Икра кетовая ...	—	0,45°	—	—	—	—	—
	Водные беспозвоночные							
635	Устрицы*	—	0,07°	—	0,07	0,16	1,4	0

РАЗДЕЛ VIII. КОНСЕРВЫ И ПРЕЗЕРВЫ (В ЖЕСТЯНОЙ И СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ). ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Консервы молочные							
642	Молоко сгущенное стерилизованное без сахара*	Цельное	0,10	—	0,05	0,35	0,2	1,0
643	Молоко сгущенное с сахаром	Цельное	0,03	—	0,06	0,4	0,5°	2,5
	Консервы мясные							
655—656	Мясо (говядина) тушеное	—	—	—	0,02	0,2	2,0°	—
б/н	Колбасный фарш	Любительский	—	—	0,08	0,1	2,7	—
664	Филе куриное ...	—	—	—	0,01	0,1	2,0	—

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	А	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Консервы рыбные							
б/н	Белуга	В томатном соусе		0,10	0,02	0,12	2,9	1,9
696	Лещ	То же	—	—	0,02°	0,07°	0,09°	—
б/н	Лососевые	В собственном соку	—	—	0,03°	0,08°	2,1°	—
683	Осетр	В собственном соку	—	—	0,03	0,17	1,6	—
699	Осетр	В томатном соусе	-	.	—	0,11°	1,5°	—
685	Печень трески ...	Натуральная	3,3		0,02	0,35	2,7	—
686	Сазан	В собственном соку	—	—	0,02	0,08	1,6	—
690	Сардины*	В масле	0,21	—	0,05	0,10	4,3	0
704	Сом	В томатном соусе	—	0,06	0,03	0,07	1,8	3,5
687	Судак	В собственном соку	—	—	0,01	0,11	1,2	—
705	Судак	В томатном соусе	—	—	0,02	0,19	0,75	—
692	Широты	—	—	—	Следы	0,12	1,0	-
707	Щука	В томатном соусе	—	0,10	0,03	0,05	1,9	2,5
	Консервы овощные							
	Натуральные и закусочные							
711	Горошек зеленый	—		0,3	0,1	0,05	0,25	10,0
723	Икра баклажанная	.	—	1,3	—	—	—	5,0
724	Икра кабачковая	–		2,8	—	—	—	8,0
712	Капуста цветная	—	—	-	0,01°	0,04°	1,0	30,0
726	Перец фаршированный	—	—	4,0	—	—	—	23,0
719	Фасоль стручковая	—	—	—	0,01	0,03°	1,3°	2,0°
720	Шпинат-пюре ...	.		2,5	0,02°	0,05	—	20,0
	Томатопродукты							
729	Соус острый томатный	В бутылках	—	1,2	—	—	—	10,0
730	Томат-паста	В жестяной таре	—	3,0	—	—	—	60,0
б/н	Томат-паста	В бочках, соленая	—	2,0°	—	—	—	25,0
731	Томат-пюре	Развесной	—	1,8	0,05	0,03	0,6	26,0
776	Томатный сок ...	В бутылках	-	0,5	—	—	—	15,0
	Обеденные							
740	Борщ		—	1,1	0,03	0,08	1,1	4,3
743	Рассольник		—	0,7	0,04	0,10	1,2	6,8
744	Свекольник	.	—	0,8	0,02	0,08	1,1	3,7
748	Щи	—	—	0,9	0,03	0,08	0,9	5,7

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Консервы фруктовые							
750	Компот из абрикосов	—	—	0,5	—	—	—	5,0
790	Пюре яблочное . .	—	—	0	—	—	—	3,0
764	Соус яблочный . .	Пастеризованный	—	0	—	—	—	1,5

РАЗДЕЛ IX. ПРОЧИЕ ПРОДУКТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Дрожжи*	Прессованные пекарские	0°	0°	0,45	2,07	28,2	0
	Дрожжи	Сухие пекарские	—	—	2,0	—	—	0
	Дрожжи	Сухие пивные	—	—	5,0	4,0	40,0	0

[1] Свежеубранный картофель содержит в среднем 25 мг% витамина С

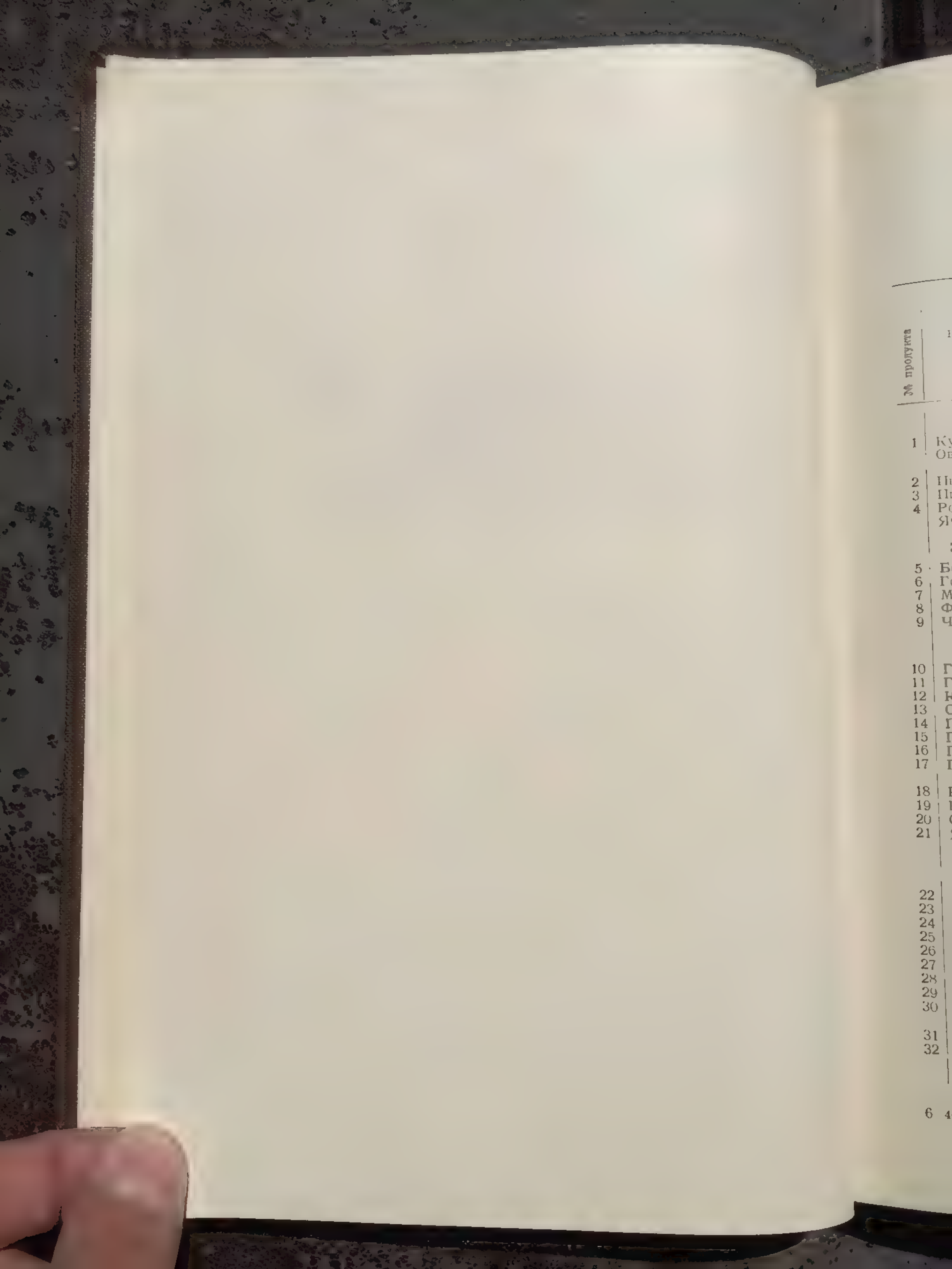
[2] Для районов Украины — 300 мг%; плоды шиповника дробленые, очищенные от семян и волосков, содержат примерно вдвое больше витамина С

[3] Дикорастущие яблоки имеют более высокую активность.

[4] Средний вес яйца куриного без скорлупы — 43 г.

[5] Подберезовые и белый гриб содержат витамина PP 60 мг% (на сухое вещество).

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ (В %%) И КАЛОРИЙНОСТЬ (В ККАЛ)

РАЗДЕЛ I. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАВОТКИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	клетчатка	зола	Калорий на 100 г продукта
	Зерно									
1	Кукуруза	—	98,0	13,7	9,8	4,5	66,5	2,2	1,3	355
	Овес	—	—	14,0	11,8	5,2	49,5	14,7	4,8	300
2	Пшеница	Мягкая	96,0	13,5	11,5	1,6	66,0	1,9	1,5	333
3	Пшеница	Твердая	98,0	13,7	13,5	1,8	65,3	2,0	1,7	340
4	Рожь	—	97,0	13,6	10,7	1,6	67,6	1,8	1,7	336
	Ячмень	—	—	14,0	10,5	2,1	66,4	4,5	2,5	335
	Зернобобовые									
5	Бобы соевые		98,0	13,8	33,3	18,0	24,1	4,4	4,4	403
6	Горох	—	98,0	14,0	22,8	2,3	52,0	4,6	2,3	329
7	Маш	—	98,0	13,7	25,4	2,9	51,1	1,9	3,0	341
8	Фасоль	—	98,0	14,0	22,7	2,0	52,6	3,5	3,2	328
9	Чечевица	—	98,0	14,0	23,7	1,7	52,1	3,8	2,7	327
	Мука									
10	Гороховая	—	100,0	14,0	26,0	2,0	53,3	1,7	3,0	344
11	Гречневая	—	100,0	14,0	8,5	1,8	73,8	0,8	1,1	354
12	Кукурузная	—	100,0	14,0	9,6	1,7	72,1	1,4	1,2	351
13	Овсяная	—	100,0	12,0	13,0	6,7	64,7	1,8	1,8	381
14	Пшеничная	Обойная	100,0	14,0	11,8	1,5	69,6	1,6	1,5	348
15	Пшеничная	II сорта	100,0	14,0	11,5	1,4	71,3	0,8	1,0	352
16	Пшеничная	I сорта	100,0	14,0	11,0	1,1	72,9	0,3	0,7	354
17	Пшеничная	Высшего сорта	100,0	14,0	10,8	0,9	73,6	0,2	0,5	354
18	Ржаная	Обойная	100,0	14,0	10,5	1,6	70,4	1,8	1,7	347
19	Ржаная	Сеяная	100,0	14,0	8,9	1,2	74.6	0,6	0,7	353
20	Соевая	Обезжиренная	100,0	14,0	49,0	1,0	29,0	2,5	4,5	329
21	Ячменная	—	100,0	14,0	10,0	2,0	71,5	1,0	1,5	359
	Крупа и макаронные изделия									
22	Крупа гречневая	Ядрица	99,0	14,0	12,4	2,5	66,5	1,8	1 8	347
23	Крупа манная	—	100,0	14,0	11,2	0,8	73,3	0,2	0,5	354
24	Крупа овсяная	—	98,5	12,0	12,8	6,4	63,9	1,7	1,7	374
25	Крупа перловая	—	98,5	14,0	8,9	1,2	72.4	1,0	1,0	345
26	Крупа пшенная	—	98,5	14 0	11,8	2,4	68.4	0,8	1,1	352
27	Рис	—	98,5	14,0	7,5	1,0	74.4	0,4	1,2	346
28	Саго	—	100,0	12,5	0,8	0,2	86,5	—	—	360
29	Крупа ячневая	—	98,5	14,0	9,3	1,5	70,7	1,8	1,2	343
30	Кукурузные хлопья	—	100,0	8,2	14,9	1,3	72,3	0,5	2,8	369
31	Толокно		100,0	12,0	13,6	6,3	65,3	0,8	2,0	382
32	Макаронные изделия	—	100,0	13,0	11,0	0,9	74,2	0,3	0,6	358

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	клетчатка	зола: общее количество	зола: в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г продукта
	Хлеб и хлебобулочные изделия										
33	Хлеб ржаной заварной	Из муки обойной	100,0	43,0	6,3	1,3	46,1	1,1	2,2	1,0	227
34	Хлеб ржаной простой подовый	То же	100,0	43,1	6,2	1,3	46,3	1,0	2,0	0,9	228
35	Хлеб ржаной формовой	То же	100,0	45,5	5,9	1,1	44,5	1,0	2,0	0,9	217
36	Хлеб ржаной подовый	Из муки сеяной	100,0	42,0	6,1	0,8	49,0	0,5	1,6	1,1	233
37	Хлеб формовой	То же	100,0	44,0	5,9	0,8	47,3	0,4	1,6	1,0	226
38	Хлеб бородинский	Из муки ржаной обойной с примесью пшеничной II сорта и красного ржаного солода	100,0	41,5	7,5	1,2	47,2	0,9	1,7	0,7	235
39	Хлеб минский	Из муки ржаной сеяной и пшеничной I сорта	100,0	34,3	6,3	0,8	56,8	0,3	1,5	1,1	[illegible]
40	Хлеб украинский	Из муки ржаной обдирной и пшеничной обойной	100,0	40,2	7,8	1,3	47,5	1,0	2,2	1,0	[illegible]
41	Хлеб пшеничный подовый	Из муки обойной	100,0	[illegible]	7,4	1,6	[illegible]	1,3	2,0	0,8	[illegible]
42	Хлеб пшеничный формовой	То же	100,0	43,1	7,0	1,6	[illegible]	1,2	2,0	0,8	[illegible]
43	Хлеб пшеничный	Из муки II сорта	100,0	39,5	8,4	1,2	[illegible]	0,7	1,7	1,0	[illegible]
44	Хлеб пшеничный	Из муки I сорта	100,0	37,2	7,9	0,8	52,6	0,2	1,3	[illegible]	[illegible]
45	Батоны простые	Из муки пшеничной II сорта	100,0	[illegible]	9,0	1,3	51,4	0,7	1,8	1,1	260
46	Батоны простые	Из муки пшеничной I сорта	100,0	37,2	8,3	0,8	52,2	0,2	1,3	1,0	255
47	Булки городские	Из муки пшеничной I сорта	100,0	31,7	9,4	2,0	55,1	0,2	1,6	1,1	283
48	Булки городские	Из муки пшеничной высшего сорта	100,0	32,1	10,3	2,0	54,0	0,1	1,5	1,2	282

Продолжение табл.

Химический состав продукта, %

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %							Калорий на 100 г продукта
				вода	белки	жиры	углеводы	клетчатка	зола: общее количество	зола: в том числе хлористый натрий	
49	Калач московский	Из муки пшеничной высшего сорта	100,0	33,5	10,7	0,6	53,5	0,1	1,6	1,2	269
50	Сдоба выборгская	То же	100,0	35,0	7,6	5,5	50,7	0,2	1,0	0,6	290
51	Сдоба обыкновенная	Из муки пшеничной I сорта	100,0	37,0	8,9	6,0	46,4	0,2	1,5	1,1	[illegible]
52	Ржаные сухари	Из муки обойной	100,0	11,0	11,4	1,4	70,6	1,9	3,7	—	349
53	Сухари пшеничные	То же	100,0	11,0	12,5	1,5	70,0	1,6	3,4	—	352
54	Сухари пшеничные	Из муки II сорта	100,0	12,0	12,3	1,3	71,3	0,8	2,3	—	353
55	Сухари дорожные	Пшеничные сдобы	100,0	12,0	12,0	1,7	72,4	0,2	1,7	1,1	362
56	Сухари сахарные	То же	100,0	12,0	8,9	4,7	72,9	0,2	1,3	0,9	379
57	Сухари сливочные	То же	100,0	11,0	9,5	5,5	72,3	0,2	1,5	1,0	387
58	Баранки простые	Из муки пшеничной I сорта	100,0	17,0	10,6	1,2	69,0	0,2	2,0	1,5	338
59	Сушки простые	Из муки пшеничной I сорта	100,0	12,0	11,4	1,3	72,9	0,2	2,2	1,6	358

№ продукта	Наименование продукта	Химически[illegible]							
					Угле[illegible]				
		Съедобная часть, %	вода	белки	общее количество	в том числе сахар	клетчатка	зола	Калорий на 100 г продукта
	Овощи свежие								
60	Арбуз	52,0	46,5	0,3	4,8	4,2	0,3	0,1	21
61	Артишок	50,0	40,0	1,0	7,0	1,2	1,5	0,5	33
62	Баклажаны	95,0	87,9	0,9	4,3	3,0	1,4	0,5	21
65	Брюква	78,0	68,7	0,9	6,3	4,7	1,2	0,9	30
66	Горошек зеленый	100,0	80,0	5,0	13,3	5,0	1,0	0,7	75
67	Горох (лопатка)	90,0	72,9	5,9	9,9	3,8	0,9	0,4	65
68	Дыня	64,0	57,0	0,4	5,7	4,5	0,5	0,4	25
69	Груша земляная	70,0	53,9	1,3	13,0	3,8	1,0	0,8	59
70	Кабачки	67,0	63,6	0,4	2,5	1,9	0,2	0,3	12
71	Капуста белокочанная	80,0	72,0	1,4	4,3	1,6	1,3	1,0	23
72	Капуста брюссельская	25,0	21,4	1,2	1,7	0,5	0,4	0,2	12
73	Капуста краснокочанная	85,0	76,5	1,5	5,2	1,4	1,1	0,7	27
74	Капуста савойская	78,0	67,9	2,6	5,4	1,0	0,9	1,2	33
75	Капуста цветная I сорта	60,0	54,7	1,5	2,8	0,7	0,5	0,5	18
75а	Капуста цветная II сорта	50,0	45,5	1,2	2,5	0,6	0,4	0,4	15
76	Картофель молодой (до 1 сентября)	85,0	63,7	1,7	17,8	1,3	0,8	0,8	80
76а	Картофель (с 1 сентября до 1 января)	75,0	56,2	1,5	15,8	1,1	0,7	0,8	71
76б	Картофель (с 1 января до 1 марта)	70,0	52,5	1,4	14,7	1,0	0,7	0,7	66
76в	Картофель (с 1 марта)	60,0	45,0	1,2	12,6	0,9	0,6	0,6	56
77	Кольраби	65,0	55,9	1,8	5,4	0,3	1,1	0,8	30
78	Лук зеленый (перо)	80,0	74,0	1,0	3,5	1,2	0,7	0,8	18
79	Лук порей	76,0	66,1	2,3	5,6	0,4	1,1	0,9	36
80	Лук репчатый (острый)	84,0	72,2	2,5	8,1	5,9	0,6	0,6	43
81	Лук репчатый (сладкий)	84,0	72,2	0,3	10,5	9,4	0,6	0,4	44
82	Морковь с ботвой	50,0	44,2	0,7	4,0	3,2	0,6	0,4	19
82а	Морковь (до 1 января)	80,0	70,8	1,2	6,4	5,2	1,0	0,6	31
82б	Морковь (с 1 января)	75,0	66,4	1,1	6,0	4,9	0,9	0,6	29
83	Огурцы	95,0	90,2	0,8	2,8	1,4	0,7	0,5	15
84	Пастернак	75,0	62,3	1,0	8,3	1,9	2,7	0,7	38
86	Перец зеленый (сладкий)	75,0	69,0	1,0	3,5	2,2	1,1	0,4	19
88	Петрушка (зелень)	84,0	71,4	3,1	6,8	0,7	1,3	1,4	41
89	Петрушка (корень)	75,0	63,8	1,1	8,2	1,8	1,3	0,6	38
90	Ревень черешковый	75,0	69,7	0,5	2,2	1,1	0,8	0,7	16
91	Редис	75,0	70,1	0,9	3,1	1,1	0,4	0,5	16
92	Редька	70,0	62,0	1,3	4,9	1,0	1,1	0,7	25
93	Репа	75,0	67,9	1,1	4,5	2,2	1,0	0,5	23
94	Салат	72,0	68,4	1,1	1,5	0,1	0,3	0,6	11
95	Свекла (до 1 января)	80,0	68,8	1,0	8,7	6,4	0,7	0,8	40
95а	Свекла (с 1 января)	75,0	64,5	1,0	8,1	6,0	0,7	0,7	37
96	Сельдерей (корень)	68,0	61,2	0,9	4,5	0,5	0,7	0,7	22
97	Спаржа	73,0	67,7	1,4	2,6	0,4	0,9	0,4	16
98	Томаты	85,0	79,5	0,5	3,6	3,0	0,7	0,3	19
99	Тыква (столовая)	70,0	64,4	0,3	4,4	3,5	0,5	0,4	19
100	Укроп	74,0	62,7	1,8	5,6	—	2,7	1,3	30

№ продукта	Наименование продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %						Калорий на 100 г продукта
			вода	белки	углеводы		клетчатка	зола	
					общее количество	в том числе сахар			
101	Фасоль (в стручке) ...	90,0	81,0	3,6	3,9	0,9	0,9	0,6	31
102	Хрен	64,0	49,3	1,6	10,4	–	1,8	0,9	49
104	Чеснок	78,0	54,6	5,1	16,5	–	0,6	1,2	89
105	Шпинат	74	67,5	2,2	1,7	0,1	0,7	1,9	16
106	Щавель	76	67,3	2,0	4,0	1,7	1,2	1,0	27

[1] Съедобная часть лука зеленого парникового равна 60%.
[2] Содержание органических кислот в некоторых овощах (включены в графу „углеводы"): ревень — 1,1%, томаты — 0,4%, щавель — 0,5%.
[3] Содержание крахмала в некоторых овощах: артишок — 3%, горох-лопатка — 4,5%, картофель — 12%.
[4] Содержание инулина в земляной груше — 8,4%.

№ продукта	Наименование продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %								Калорий на 100 г продукта
			вода	белки	жиры	углеводы		клетчатка	органические кислоты	зола	
						общее количество	в том числе сахар				
	Овощи сушеные										
107	Капуста белокочанная	100,0	12,0	15,0	1,4	48,1	42,5	14,0	1,5	8,0	278
108	Капуста цветная ...	100,0	14,0	30,0	3,0	39,0	36,0	6,2	1,0	6,8	315
109	Картофель	100,0	11,0	6,6	0,3	75,1	10,0	2,9	0,5	3,6	340
110	Крахмал картофельный	100,0	14,0	1,0	0	84,7	0	0	0	0,3	351
111	Лук репчатый ..... (острый)	100,0	14,0	16,0	2,8	47,8	42,0	8,6	2,0	8,8	296
112	Морковь	100,0	14,0	9,2	1,5	58,4	48,0	9,6	2,0	5,3	299
113	Свекла	100,0	14,0	9,2	—	63,9	51,0	6,8	—	6,1	300
114	Сельдерей (корень) .	100,0	13,0	13,0	2,0	55,0	—	7,0	1,5	8,5	304

№ продукта	Наименование продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %								Калорий на 100 г продукта
			вода	белки	углеводы		клетчатка	органические кислоты	зола		
					общее количество	в том числе сахар			общее количество	в том числе хлористый натрий	
	Овощи квашеные										
115	Капуста	70,0	63,0	0,8	2,3	—	0,7	1,0	2,1	1,7	17
118	Огурцы (соленые) ..	90,0	84,3	0,7	0,4	—	0,4	0,7	3,5	3,1	8
121	Томаты (соленые) ..	90,0	83,7	0,9	0,9	—	0,8	0,9	2,8	2,2	11

№ продукта	Наименование продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта: вода	белки	углеводы: общее количество	углеводы: в том числе сахар	клетчатка	органические кислоты	зола	Калорий на 100 г продукта
	Плоды свежие									
125	Абрикосы	86,0	73,8	0,8	9,0	8,2	0,7	1,1	0,6	44
126	Айва	72,0	63,0	0,4	6,5	5,8	1,1	0,6	0,4	30
127	Алыча	93,0	82,8	0,2	6,8	6,0	0,5	2,2	0,5	38
128	Ананасы	75,0	64,5	0,3	8,9	8,2	0,3	0,5	0,5	40
129	Апельсины	75,0	65,6	0,7	6,3	5,2	1,0	1,0	0,4	33
130	Бананы	60,0	44,4	0,9	13,4	10,8	0,5	0,3	0,5	60
131	Брусника	90,0	78,3	0,6	7,8	6,3	1,4	1,7	0,2	41
132	Виноград	90,0	73,1	0,4	14,9	14,4	0,5	0,8	0,3	66
133	Вишня	85,0	72,7	0,7	9,6	9,0	0,4	1,1	0,5	46
134	Голубика	98,0	86,4	1,0	7,5	5,9	1,2	1,6	0,3	41
135	Грейпфрут	60,0	53,8	0,1	4,4	3,3	0,4	1,0	0,3	23
136	Груша	90,0	78,8	0,4	9,6	8,1	0,5	0,3	0,4	42
137	Ежевика (без плодоножки)	98,0	86,1	2,0	5,2	4,4	2,0	2,0	0,7	41
137а	Ежевика (с плодоножкой)	85,0	74,8	1,7	4,5	3,8	1,7	1,7	0,6	32
138	Земляника (садовая)	85,0	71,4	1,5	6,9	5,5	3,4	1,1	0,7	38
139	Кизил	80,0	68,0	0,8	7,8	7,2	1,2	1,6	0,6	41
141	Клюква	98,0	87,7	0,5	4,7	3,4	2,0	2,9	0,2	33
142	Крыжовник	95,0	80,7	0,7	9,4	7,7	1,9	1,8	0,5	48
143	Лимоны	50,0	43,9	0,4	1,8	1,3	0,7	3,0	0,2	21
144	Малина	85,0	72,3	0,7	5,5	4,8	4,7	1,4	0,4	31
145	Мандарины	74,0	65,5	0,6	6,4	5,2	0,4	0,7	0,4	32
148	Персики	90,0	77,9	0,8	9,4	8,5	0,8	0,6	0,5	44
151	Слива (садовая)	90,0	78,3	0,7	8,9	7,2	0,4	1,2	0,4	44
152	Смородина белая	90,0	77,4	0,3	7,8	7,2	2,2	1,8	0,5	40
153	Смородина красная	90,0	76,5	0,5	7,2	6,3	2,7	2,7	0,4	43
154	Смородина черная	98,0	83,4	0,8	7,9	6,9	2,9	2,2	0,8	45
159	Черешня	90,0	76,5	1,0	11,1	10,3	0,3	0,7	0,4	53
160	Черника	98,0	84,8	1,1	8,4	6,4	2,1	1,2	0,4	44
162	Яблоки	88,0	76,2	0,3	10,0	8,8	0,5	0,6	0,4	44
	Плоды сушеные									
163	Абрикосы с косточкой (урюк)	50,0	8,0	2,5	34,8	26,5	1,7	1,0	2,0	157
164	Абрикосы без косточек (курага)	100,0	19,0	5,2	66,4	55,0	3,2	2,0	4,2	302
165	Виноград (изюм)	90,0	17,0	1,6	63,8	59,4	2,8	1,1	3,6	273
166	Виноград (кишмиш)	100,0	18,0	2,3	71,2	66,0	3,3	1,2	4,0	306
167	Груша	65,0	15,5	1,5	40,4	29,9	4,0	1,0	2,6	175
168	Персики (курага)	100,0	18,0	3,0	68,5	54,5	3,5	2,5	4,5	303
169	Сливы (чернослив)	75,0	18,8	1,7	48,8	37,5	1,2	2,6	1,9	218
171	Яблоки	75,0	15,0	1,5	50,4	40,5	3,8	1,7	2,6	220

№ продукта	Наименование продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	клетчатка и фунгин	зола	Калорий на 100 г продукта
	Грибы								
172	Белые свежие	76,0	66,1	4,2	0,4	2,3	2,3	0,7	30
173	Белые сушеные	100,0	13,0	36,0	4,0	23,5	17,0	6,5	281
174	Березовики свежие ...	70,0	61,6	3,5	0,4	1,8	2,1	0,6	25
175	Березовики сушеные ..	100,0	13,0	38,0	5,0	21,5	15,0	7,5	230
176	Грузди свежие	70,0	63,0	1,8	0,3	3,0	1,5	0,4	22
177	Лисички свежие	70,0	63,9	1,8	0,3	2,7	0,7	0,6	21
178	Маслята свежие	70,0	64,4	1,4	0,2	2,4	1,2	0,4	17
179	Опята свежие	70,0	63,0	1,4	0,3	2,8	1,9	0,6	20
180	Осиновики свежие	70,0	61,6	3,2	0,6	1,5	2,5	0,6	25
181	Осиновики сушеные ...	100,0	13,0	41,5	4,5	14,5	19,0	7,5	271
182	Рыжики свежие	70,0	63,0	2,1	0,5	1,7	2,2	0,5	20
183	Сморчки свежие	84,0	75,6	3,1	0,4	3,4	0,7	0,8	30
184	Сыроежки свежие	70,0	63,7	1,7	0,3	1,3	2,4	0,6	15

№ продукта	Наименование продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал	клетчатка	зола	Калорий на 100 г продукта
	Орехи										
186	Грецкие	45,0	4,0	8,1	26,5	3,9	0,9	1,3	1,7	0,8	296
187	Земляные (арахис) ..	75,0	5,6	20,6	33,4	11,6	3,7	7,0	1,9	1,9	443
188	Каштан (свежий)	75,0	36,0	3,4	3,0	30,3	3,7	24,0	1,2	1,1	166
190	Кедровые	43,0	4,3	6,9	23,2	6,2	—	5,4	1,3	1,1	270
191	Лещинные (лесные) ..	45,0	3,6	8,6	26,1	4,0	1,8	2,2	1,6	1,1	294
192	Миндаль (сладкий) ..	60,0	4,8	12,6	33,0	6,0	3,0	—	2,1	1,5	383
193	Фисташки	50,0	3,5	9,3	27,5	6,0	1,7	3,0	2,0	1,7	318
194	Фундук	50,0	2,5	9,0	31,0	4,7	2,0	1,5	1,7	1,1	344

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе сахар	крахмал, декстрины и др.	клетчатка	органические кислоты	зола	Калорийность 100 г продукта
	Сахаристые продукты												
195	Мед пчелиный	Натуральный	100,0	18,0	0,4	0	81,3	75,0	—	0	—	0,3	335
196	Патока крахмальная	-	100,0	22,0	0	0	77,7	—	—	0	—	0,3	319
197	Сахар	-	100,0	0,1	0	0	99,9	99,9	0	0	—	0	410
	Кондитерские изделия												
	Карамель												
198	Леденцовая без начинки		100,0	3,0	–	–	96,0	77,0	12,2	0	1,0	—	[illegible]
199	С ликерной начинкой	—	100,0	8,4	-	0	91,0	69,9	12,5	0	0,6	-	[illegible]
200	С марципановой начинкой	-	100,0	4,6	1,6	3,1	89,6	70,8	8,3	0,8	–	0,3	[illegible]
201	С медовой начинкой	-	100,0	6,7	—	0	[illegible]	73,0	9,2	0	—	—	[illegible]
202	С помадной начинкой	-	100,0	5,4	—	0	94,1	74,8	8,6	0	0,5	-	[illegible]
203	С прохладительной начинкой	—	100,0	1,7	0	11,9	85,8	70,5	6,9	0	0,6		[illegible]
204	Со сбивной начинкой	-	100,0	6,4	0,4	0	92,7	73,0	8,8	0	0,5	—	[illegible]
205	С фруктовой начинкой	-	100,0	6,8		—	92,2	73,8	8,5	0,2	0,8		[illegible]
206	С шоколадно-ореховой начинкой	-	100,0	2,3	3,2	9,2	84,1	65,8	6,7	0,5		0,4	[illegible]
	Драже												
207	Ликерно-желейное	В сахаре	100,0	6,9	0	0	93,1	87,5	2,1	0	—	—	[illegible]
208	Ореховое	В шоколаде	100,0	3,1	5,4	17,5	71,7	57,5	8,6	1,1	—	1,2	479
209	Помадное	В сахаре	100,0	4,4	1,1	2,3	92,2	80,9	3,0	0	—	—	404
210	Сахарное	В сахаре	100,0	1,2	0		98,8	90,8	1,9	0	—	—	405

Продолжение табл.

Химический состав продукта, %

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, декстрины и др.	клетчатка	органические кислоты	зола	Калорий на 100 г продукта
	Конфеты глазированные шоколадом												
211	Ассорти	С миндальным пралине	100,0	0,9	4,3	37,9	55,5	54,2		0,7		0,7	[illegible]
212	Грильяж	С дробленым орехом	100,0	1,0	5,4	27,0	65,2	62,0		0,8		[illegible]	[illegible]
213	Марципановые	—	100,0	6,2	5,6	19,9	67,2	61,7	2,0	0,4	0,2	[illegible]	[illegible]
214	Помадные		100,0	7,8	3,6	[illegible]	77,7	[illegible]	3,0	0,3	0,2	[illegible]	[illegible]
215	Сбивные		100,0	11,6	3,1	15,8	68,1	56,9	5,2	0,6	0,3	[illegible]	[illegible]
216	С ореховым пралине	—	100,0	0,9	7,9	33,5	56,3	55,2		1,1		[illegible]	[illegible]
217	С ореховым пралине и вафлями		100,0	1,[illegible]	5,6	32,0	[illegible]	46,3	5,7	0,7		[illegible]	[illegible]
218	Фруктовые	—	100,0	12,2	2,5	8,7	74,9	66,6		0,6	0,7	[illegible]	4[illegible]
	Конфеты неглазированные шоколадом												
219	Батоны ореховые	—	100,0	1,0	9,9	33,6	52,2	39,7		1,6	—	[illegible]	[illegible]
220	Тянучка	Сливочная	100,0	8,4	3,1	9,1	[illegible]	75,7		0		[illegible]	[illegible]
221	Фруктовая помадка	—	100,0	7,4	[illegible]	0	91,9	81,5	5,0	0	0,7	[illegible]	[illegible]
	Ирис												
222	„Золотой ключик"	Полутвердый	100,0	6,0	3,9	9,0	80,3	64,0	8,8	[illegible]	—	0,8	[illegible]
223	„Прима"	Тираженный	100,0	4,0	3,2	7,1	84,9	67,4	9,2	0	—	[illegible]	42[illegible]
	Шоколад и какао												
224	Ванильный	Обыкновенный	100,0	1,0	5,1	33,1	[illegible]	55,3		0,8	—	1,1	570
225	„Золотой ярлык"	Десертный	100,0	1,0	6,3	37,2	53,2	46,5		1,3		1,0	[illegible]
226	Молочный	Десертный	100,0	1,2	6,9	[illegible]	49,8	44,2		0,8		1,4	[illegible]
227	Какао (порошок)	—	100,0	5,2	23,6	20,2	40,2		17,9	5,5		[illegible]	449

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, декстрины и др.	клетчатка	органические кислоты	зола	Калорийность на 100 г продукта
	Мармелад												
228	Желейный	Формовой	100,0	21,0			78,0	69,9			1,0		324
229	Яблочный	Пластовый	100,0	30,0		—	69,1	60,0			0,8	0,1	287
230	Яблочный	Формовой	100,0	21,3		—	77,8	64,7			0,8	0,1	322
	Пастила и зефир												
231	Пастила	Бело-розовая яблочная	100,0	14,0			85,1	73,6			0,7	0,2	332
232	Зефир	Бело-розовый яблочный	100,0	20,0	--		79,1	70,1			0,8	0,1	328
	Халва												
233	Арахисовая	Из ядер арахиса	100,0	2,9	16,7	30,4	47,2	32,1	7,1	1,4		1,4	545
234	Подсолнечная	Из семян подсолнечника	100,0	3,7	18,8	31,5	43,0	30,5	6,2	1,5		1,5	546
235	Тахинная	Из семян кунжута	100,0	3,3	13,9	32,5	47,4	[illegible]	7,3	1,6		1,3	[illegible]
	Мучные кондитерские изделия												
236	Печенье затяжное	Из муки пшеничной высшего и I сорта	100,0	7,5	12,8	9,0	69,5	19,0	45,1	0,2			[illegible]
237	Печенье сахарное	Из муки пшеничной высшего и I сорта	100,0	5,7	11,6	10,5	71,2	24,8	42,[illegible]	0,2		[illegible]	[illegible]
238	Печенье сухое столовое	Из кислого теста	100,0	7,3	14,2	[illegible]	61,1	[illegible]	55,0	[illegible]		[illegible]	[illegible]
239	Галеты	Из муки высшего и I сорта	100,0	11,0	14,9		72,4	1,9	66,9	0,3		1,4	[illegible]
240	Пряники	Сырцовые	100,0	12,6	10,5	-	76,4	36,9	34,[illegible]	0,2		[illegible]	[illegible]

Продолжение табл.

Химический состав продукта, %

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, декстрины и др.	клетчатка	органические кислоты	зола	Калорий на 100 г продукта
	Пирожные												
241	Бисквитное	С кремом по помадке	100,0	27,2	6,8	11,6	53,8	42,5	6,8			0,6	356
242	Песочное	С кремом по помадке	100,0	12,5	7,0	17,1	62,9	36,1	16,4	—		0,5	446
243	Заварное	С кремом	100,0	20,2	5,5	25,4	48,4	[illegible]	6,0	—		0,5	457
244	Слоеное	С кремом	100,0	14,1	5,6	39,1	40,5	15,7	17,8	—		0,7	[illegible]
	Повидло												
245	Из абрикосов	—	100,0	34,2	0,4	0	65,0	—	—	—	—	0,4	[illegible]
246	Из яблок	—	100,0	35,0	0,4	0	63,0	—	—	0,8	0,3	0,5	[illegible]
	Варенье												
247	Из айвы	—	100,0	27,0	0,4	0	71,1	—	—	0,9	0,4	[illegible]	[illegible]
248	Из груш		100,0	27,0	0,4	0	71,3	—	—	0,9	0,2	0,2	[illegible]
249	Из грецких орехов		100,0	25,5	0,4	—	72,6		—	0,9	[illegible]	[illegible]	[illegible]
250	Из кизила		100,0	26,3	0,4	0	72,3		—	0,2	0,6	0,2	[illegible]
251	Из земляники (садовой)		100,0	23,0	0,4	0	[illegible]	—	—	1,2	0,6	0,3	[illegible]
252	Из малины		100,0	26,0	0,6	0	71,2		—	1,4	0,5	[illegible]	[illegible]
253	Из слив	—	100,0	24,0	0,4	0	74,7	—		0,2	[illegible]	0,2	[illegible]
254	Из яблок	—	100,0	30,0	0,4	0	68,6	—	—	0,5	0,3	[illegible]	[illegible]

Примечание. В конфетах, реализуемых в обертке, отходы за счет обертки составляют в среднем 5%.

РАЗДЕЛ IV. ЖИРЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	зола: [illegible]	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г продукта
	Жиры животные									
255	Жир бараний топленый	Высший сорт	100,0	0,2	0	99,8	0	0	0	928
256	Жир бараний топленый	I сорт	100,0	0,3	0	99,7	0	0	0	927
257	Жир говяжий топленый	Высший сорт	100,0	0,2	0	99,8	0	0	0	928
258	Жир говяжий топленый	I сорт	100,0	0,3	0	99,7	0	0	0	927
259	Жир костный топленый	Высший сорт	100,0	0,2	0	99,8	0	0	0	928
260	Жир костный топленый	I сорт	100,0	0,3	0	99,7	0	0	0	927
261	Жир свиной топленый	Высший сорт	100,0	0,2	0	99,8	0	0	0	928
262	Жир свиной топленый	I сорт	100,0	0,3	0	99,7	0	0	0	927
263	Масло сливочное соленое ..	—	100,0	14,9	0,5	83,0	0,5	1,1	1,0	776
264	Масло сливочное несоленое	—	100,0	15,4	0,5	83,5	0,5	0,1	0	781
265	Масло сливочное вологодское ..	—	100,0	15,3	0,9	83,1	0,6	0,1	0	779
266	Масло сливочное любительское .	—	100,0	19,2	1,0	78,9	0,7	0,2	0	741
267	Масло сливочное шоколадное ..	—	100,0	15,7	1,4	62,8	19,8	0,3	0	671
268	Масло сливочное топленое	—	100,0	0,5	0	99,5	0	0	0	925
269	Масло сливочное сухое	—	100,0	1,2	10,4	77,1	9,6	1,7	0	799
270	Шпиг свиной ..	—	96,0	2,9	1,9	87,4	0	3,8	3,6	821
	Масла растительные									
271	Горчичное	—	100,0	0,2	0	99,8	0	0	0	928
272	Кунжутное (сезамовое)	Нерафинированное	100,0	0,3	0	99,7	0	0	0	927
273	Льняное	Нерафинированное	100,0	0,3	0	99,7	0	0	0	927
274	Льняное	Рафинированное	100,0	0,1	0	99,9	0	0	0	929
275	Подсолнечное ..	Нерафинированное	100,0	0,2	0	99,8	0	0	0	928
276	Подсолнечное ..	Рафинированное	100,0	0,1	0	99,9	0	0	0	929
277	Соевое	—	100,0	0,2	0	99,8	0	0	0	928
278	Хлопковое	Рафинированное	100,0	0,2	0	99,3	0	0	0	928

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible]	Химический состав [illegible]: вода	белки	жиры	углеводы	зола: общее количество	в том числе хлористого натрия	Калорий на 100 г продукта
	Жиры кухонные и маргарин									
279	Кухонные жиры (растительные: гидрожир и сало растительное; комбинированные: животный, особый, свиной и маргагуселин; компаунджир)	—	100,0	0,5	0	99,5	0	0	0	925
280	Маргарин безмолочный		100,0	16,0	0	82,6	0	1,4	1,2	768
281	Маргарин молочный (животный и столовый)	—	100,0	15,7	0,5	82,0	0,4	1,4	1,2	766
282	Маргарин сливочный	—	100,0	15,7	0,5	82,0	0,4	1,4	1,2	766

РАЗДЕЛ V. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	органические кислоты	зола	Калорийность 100 г продукта
	Молоко и сливки									
283	Молоко буйволиное		100,0	82,2	4,5	7,5	5,0	—	0,8	104
284	Молоко верблюжье	—	100,0	85,3	3,6	5,3	5,1	—	0,7	85
285	Молоко кобылье	—	100,0	8[illegible],0	1,8	1,7	6,5		0,4	50
286	Молоко козье	—	100,0	87,2	3,5	4,0	4,5	—	0,8	70
287	Молоко коровье	Цельное	100,0	87,6	3,3	3,7	4,7	—	0,7	67
288	Молоко коровье	Обезжиренное	100,0	91,1	3,4	—	4,8		0,7	34
289	Молоко коровье с кофе	Жирное	100,0	75,6	3,5	3,5	10,4		1,0	114
290	Молоко коровье с шоколадом	"	100,0	74,7	3,8	3,5	17,0	—	1,0	118
291	Молоко коровье сухое	Цельное пленочное	100,0	7,0	26,7	25,0	36,0		5,3	49[illegible]
292	Молоко коровье сухое	Цельное распылительное	100,0	3,5	27,0	26,[illegible]	38,[illegible]	—	5,5	508
293	Молоко коровье сухое	Обезжиренное	100,0	3,5	38,5	1,0	50,2		6,8	373
294	Молоко овечье	—	100,0	84,1	[illegible]	[illegible]	4,0	—	0,9	93
295	Молоко оленье	—	100,0	65,0	1[illegible],5	20,0	3,0		1,[illegible]	241
296	Молоко солодовое сухое	—	100,0	2,0	17,5	8,5	69,0	—	[illegible]	[illegible]
297	Сливки	35% жирности	100,0	58,9	2,4	35,0	3,2		0,[illegible]	[illegible]
298	Сливки	20% жирности	100,0	72,8	2,8	20,0	3,8	—	0,5	[illegible]
299	Сливки	10% жирности	100,0	81,9	3,1	10,0	4,4		[illegible]	[illegible]
300	Сливки сухие	С сахаром	100,0	2,0	17,0	44,0	33,3		1,7	[illegible]
301	Сливки сухие	Без сахара	100,0	[illegible]	20,0	43,2	30,1	—	4,[illegible]	[illegible]
302	Напиток сливочный	—	100,0	70,[illegible]	2,7	[illegible]	15,9	—	0	[illegible]
	Кисломолочные продукты									
303	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирное	100,0	87,6	3,3	3,7	3,8	0,9	0,7	[illegible]
304	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Обезжиренное	100,0	91,1	3,4	—	3,9	0,9	0,7	34
305	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирное сладкое с 5% сахара	100,0	83,0	3,1	3,5	8,9	0,8	0,7	85
306	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Сладкое с 7% сахара	100,0	81,5	3,1	3,4	10,5	0,8	0,7	91

Продолжение табл.

				Химический состав продукта, %						К...

306	Ацидофилин и ацидофильное молоко ..	Сладкое с 7% сахара	100,0	81,5	3,1	3,4	10,5	0,8	0,7	

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы	органические кислоты	зола	Калорий на 100 г продукта
307	Ацидофилин и ацидофильное молоко ..	Обезжиренное сладкое с 5 % сахара	100,0	86,2	3,3	—	9,0	0,8	0,7	54
308	Ацидофилин и ацидофильное молоко ..	Сладкое с 7 % сахара	100,0	84,7	3,2		10,6	0,8	0,7	60
309	Ацидофильная паста ...	Сладкая	100,0	58,0	6,2	8,0	[illegible]	1,3	[illegible]	212
310	Варенец ...	Жирный	100,0	87,6	3,3	3,7	[illegible]	0,8	[illegible]	[illegible]
311	Варенец ...	Жирный сладкий с 5% сахара	100,0	85,0	3,1	3,5	8,9	0,8	0,7	[illegible]
312	Кефир ...	Жирный слабый	100,0	87,6	3,3	3,7	3,0	1,1[1]	0,7	67
313	Кефир ...	Жирный средний	100,0	87,6	3,3	3,7	[illegible]	1,7	0,7	[illegible]
314	Кефир ...	Жирный крепкий	100,0	87,6	3,3	3,7	2,5	2,2	0,7	[illegible]
315	Кефир ...	Нежирный средний	100,0	91,1	3,4		3,1	1,7	0,7	[illegible]
316	Кумыс ...	Слабый	100,0	[illegible]	1,8	1,7	5,3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
317	Кумыс ...	Средний	100,0	89,6	1,8	1,7	4,2	2,2	0,5	[illegible]
318	Кумыс ...	Крепкий	100,0	89,6	1,8	1,7	3,3	3,1	0,5	49
319	Простокваша ...	Жирная	100,0	87,5	3,3	3,7	3,9	0,8	0,7	[illegible]
320	Простокваша ...	Жирная сладкая с 5% сахара	100,0	83,0	3,1	3,5	[illegible]	0,8	0,7	[illegible]
321	Простокваша ...	Нежирная	100,0	91,1	3,4	-	4,0	0,8	0,7	34
322	Сметана ...	Высшего сорта	100,0	63,8	2,5	30,0	2,5	0,7	0,5	302
323	Сметана ...	I сорта	100,0	63,8	2,5	30,0	2,3	0,9	0,5	[illegible]
	Творог и творожные изделия									
324	Творог ...	20% жирности	100,0	63,0	13,2	20,0	2,4	0,7	0,7	253
325	Творог ...	9% жирности	100,0	72,7	14,2	9,0	2,6	0,8	0,7	156
326	Творог ...	Нежирный	100,0	[illegible]	16,1	0,5	2,8	0,9	0,7	85
327	Масса и сырки творожные сладкие ...	23% жирности	100,0	[illegible]	[illegible]	23,0	27,7	0,5	[illegible]	350
328	Масса и сырки творожные сладкие ...	17% жирности	100,0	[illegible]	[illegible]	17,0	15,4	0,6	0,6	226
329	Масса и сырки творожные сладкие ...	7% жирности	100,0	63,1	[illegible]	7,0	15,0	0,7	0,6	185
330	Масса и сырки творожные ...	Нежирные	100,0	68,3	14,0	0,5	15,8	0,8	0,6	[illegible]

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав продукта, %							Калорий на 100 г продукта
			Съедобная часть, %	вода	белки	жиры	углеводы	органические кислоты	зола	
331	Сырки творожные сладкие с шоколадом	16% жирности	100,0	53,0	10,5	16,0	19,1	0,6	0,8	27[illegible]
332	Сырки творожные сладкие глазированные	26% жирности	100,0	36,0	9,6	26,0	27,2	0,5	[illegible]7	39[illegible]
333	Масса и сырки творожные соленые ..	19% жирности	100,0	62,5	13,0	19,0	2,3	[illegible],7	2,5	242
334	Масса и сырки творожные соленые ...	8% жирности	100,0	72,0	14,1	8,[illegible]	2,5	0,8	2,6	146
335	Масса и сырки творожные соленые	Нежирные	100,0	77,2	16,0	0,5	2,7	0,9	2,7	85
336	Вареники в сметане	—	100,0	60,3	8,4	19,6	10,3	0,3	1,[illegible]	260

№ продукта	Наименование продукта	Процент жира на сухое вещество	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %						Калорий на 100 г продукта
				вода	белки	жиры	органические кислоты	зола: общее количество	зола: в том числе хлористый натрий	
	Сыры									
	Твердые									
337	Алтайский	50	92,0	33,5	22,9	29,2	2,6	3,8	1,8	379
338	Волжский	45	94,0	40,2	23,0	25,2	2,0	3,6	2,5	329
339	Голландский брусковый	45	92,0	36,3	24,7	25,1	2,0	3,9	2,3	343
340	Голландский круглый	50	92,0	35,7	21,7	28,4	1,9	4,3	2,6	361
341	Голландский лилипут	50	92,0	35,7	21,7	28,4	1,9	4,3	2,6	361
342	Горноалтайский ..	50	92,0	33,5	22,9	29,2	2,6	3,8	1,8	376
343	Костромской	45	96,0	38,0	25,7	26,2	2,1	4,0	2,2	358
344	Латвийский	45	88,0	36,8	20,8	24,7	1,8	3,9	2,5	322
345	Московский	50	93,0	33,4	23,5	30,0	2,4	3,7	1,9	385
346	Советский	50	94,0	33,8	23,8	30,3	2,4	3,8	1,9	389
347	Степной	45	96,0	38,2	24,1	27,5	1,9	4,3	2,3	362
348	Угличский	45	94,0	39,1	22,7	26,2	2,3	3,7	1,7	346
349	Чеддер	50	92,0	33,5	22,9	29,2	2,6	3,8	1,8	344
350	Швейцарский	50	92,0	33,5	22,9	29,2	2,6	3,8	1,8	344
351	Ярославский	45	93,0	36,8	24,9	25,4	2,0	3,9	2,9	347
	Мягкие									
355	Рокфор	50	94,0	39,9	18,8	28,5	2,5	4,3	2,6	352
	Рассольные									
359	Брынза	40	96,0	49,9	17,2	18,4	1,9	7,6	5,8	250
360	Брынза	50	96,0	47,1	14,0	24,5	2,8	7,6	5,8	339
	Плавленые									
361	Костромской	40	96,0	48,0	19,7	19,2	2,4	6,7	2,4	269
362	Латвийский	40	96,0	48,0	19,7	19,2	2,4	6,7	2,4	269
363	Новый	40	96,0	49,9	22,1	18,2	1,9	3,9	2,9	268
364	Острый	40	96,0	48,0	19,7	19,2	2,4	6,7	2,4	269
365	Колбасный копченый	40	96,0	49,9	22,1	18,2	1,9	3,9	2,9	268

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %						Калорий на 100 г продукта
				вода	белки	жиры	углеводы	органические кислоты	зола	
	Мороженое									
367	Молочное	—	100,0	70,4	3,2	3,5	22,2	—	0,7	137
368	Пломбир	—	100,0	60,0	4,0	15,0	20,4	—	0,6	240
369	Сливочное	—	100,0	66,0	4,0	10,0	19,4	—	0,6	189
370	Эскимо молочное .	—	100,0	61,4	2,8	10,5	24,5	—	0,8	209
371	Эскимо сливочное	—	100,0	56,0	3,2	20,4	19,7	—	0,7	284

[1] В том числе спирта 0,2%.
[2] В том числе спирта 0,4%.
[3] В том числе спирта 0,6%.
[4] В том числе спирта 0,5%.
[5] В том числе спирта 1,4%.
[6] В том числе спирта 2,1%.

7 4012 — 00

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %				Калорий на 100 г продукта
				вода	белки	жиры	зола	
	Мясо							
372	Баранина 1 категории	Охлажденная	77,0	50,7	12,6	13,1	0,6	173
373	Баранина 2-й категории	„	73,0	50,6	15,2	6,6	0,6	123
374	Баранина 1-й категории (без ножек)	Мороженая	72,0	45,6	12,7	13,1	0,6	174
374а	Баранина 1-й категории (с ножками)	„	70,7	44,7	12,5	12,9	0,6	171
375	Баранина 2-й категории (без ножек)	„	70,0	46,9	15,7	6,8	0,6	127
375а	Баранина 2-й категории (с ножками)	„	68,7	46,0	15,4	6,7	0,6	125
376	Говядина 1-й категории	Охлажденная	79,0	55,7	14,2	8,3	0,8	135
377	Говядина 2-й категории	„	74,0	54,8	15,6	2,8	0,8	89
378	Говядина 1-й категории	Мороженая	74,0	50,9	14,1	8,3	0,7	135
379	Говядина 2-й категории	„	68,0	49,2	15,3	2,8	0,7	88
380	Солонина[1]	Из говядины 1-й категории	70,0	39,9	13,7	7,3	9,1	125
382	Мясо кита горбача	Спинное	14,0	9,7	2,8	1,4	0,1	24
383	Мясо кита кашалота	„	9,5	7,0	2,1	0,3	0,1	11
384	Мясо кита синего (блювала)	„	20,7	14,5	4,6	1,4	0,2	32
385	Мясо кита финвала	„	21,7	15,1	5,0	1,4	0,2	33
387	Мясо кролика	—	70,0	48,5	15,1	5,6	0,8	113
392	Свинина	Жирная охлажденная	88,4	42,0	12,8	33,0	0,6	359
393	Свинина	Мясная охлажденная	86,0	52,4	14,2	18,5	0,9	230
394	Свинина	Жирная мороженая	88,0	40,3	13,3	33,8	0,6	369
395	Свинина	Мясная мороженая	85,0	50,6	14,5	19,0	0,9	235
396	Телятина	Жирная	66,0	48,0	12,5	5,0	0,5	97
397	Телятина	Тощая	66,0	51,6	13,2	0,3	0,9	57

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть %	Химический состав продукта, %					Калории на 100 г продукта
				вода	белки[2]	жиры	экстрактивные вещества[3]	зола	
	Мясные субпродукты								
	Бараньи								
398	Легкое	—	92,0	73,0	14,4	2,1	1,8	0,7	85
399	Печень	—	97,0	69,1	18,1	2,8	5,6	1,4	123
400	Почки	—	98,0	78,1	13,3	2,5	2,9	1,2	90
401	Рубец	Зачищенный	95,0	78,6	10,9	3,8	1,3	1,4	85
402	Сердце	—	91,0	71,4	12,3	3,2	3,1	1,0	93
404	Язык	—	89,0	60,5	11,2	14,3	2,2	0,8	189
	Говяжьи								
406	Головы	Без языка, мозга и ушей	32,0	21,7	5,8	4,0	0,3	0,2	62
409	Легкие	—	92,0	71,3	14,0	4,3	1,5	0,9	103
410	Печень	—	93,0	67,8	16,2	2,9	4,9	1,2	113
411	Почки	—	93,0	76,9	11,6	1,7	1,8	1,0	71
412	Рубец	Зачищенный	95,0	76,0	14,0	4,0	0,5	0,5	97
413	Сердце	—	91,0	71,9	13,7	2,7	1,8	0,9	89
415	Хвосты	—	54,0	38,5	10,6	3,5	1,0	0,4	80
416	Язык	—	92,0	65,6	12,5	11,1	2,0	0,8	163
	Свиные								
417	Легкое	—	92,0	72,3	13,6	3,3	1,9	0,9	94
418	Печень	—	97,0	69,3	18,2	3,5	4,6	1,4	126
419	Почки	—	98,0	78,5	12,7	3,1	2,6	1,1	91
420	Сердце	—	91,0	71,0	13,7	2,9	2,5	0,9	94
423	Мозги[4]	Бараньи, говяжьи, свиные	87,0	70,0	7,8	8,3	—	0,9	109

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав [illegible]						Калорий на 100 г продукта
				вода	белки	жиры	углеводы	общ[illegible] ко[illegible] че[illegible]	в том [illegible] хлор[illegible] натрия	
	Колбасные изделия и копчености									
	Копчености									
424	Ветчина	В среднем по окороку	76,0	34,2	12,9	26,6	—	2,3	1,9	300
425	Грудинка	—	78,0	19,5	7,8	47,6	—	3,1	2,7	475
	Колбаса и колбасные изделия									
426	Колбаса любительская	Вареная	98,0	53,9	13,4	27,4	—	3,3	2,0	310
427	Колбаса отдельная	„	98,0	66,6	12,3	14,8	1,2	3,1	2,0	193
428	Колбаса чайная	„	98,0	70,6	12,0	11,3	1,2	2,9	2,0	160
429	Колбаса краковская	Полукопченая	97,5	43,9	15,2	34,4	—	4,0	3,4	382
430	Колбаса полтавская	„	97,5	39,0	15,2	39,3	—	4,0	3,4	429
431	Колбаса польская	„	97,5	48,7	19,7	24,4	—	4,7	3,9	308
432	Колбаса украинская	„	97,5	46,8	17,4	28,9	—	4,4	3,9	340
433	Колбаса московская	Копченая	97,5	29,2	21,0	40,5	—	6,8	6,3	463
434	Сардельки	Вареные	98,0	68,6	14,7	10,0	1,4	3,3	2,4	159
435	Сосиски советские	„	98,0	63,7	12,2	19,0	0,4	2,7	2,0	228

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	зола	Калорий на 100 г продукта
	Птица							
436	Гуси 1-й категории	Непотрошеные	48,0	22,2	6,7	18,8	0,3	202
436а	Гуси 1-й категории	Полупотрошеные	54,0	24,9	7,6	21,2	0,3	228
436б	Гуси 1-й категории	Потрошеные	71,0	32,8	9,9	27,8	0,5	300
437	Гуси 2-й категории	Непотрошеные	42,0	25,5	7,7	8,4	0,4	109
437а	Гуси 2-й категории	Полупотрошеные	48,0	29,2	8,8	9,6	0,4	125
437б	Гуси 2-й категории	Потрошеные	66,0	40,1	12,2	13,1	0,6	172
442	Индейки 1-й категории	Непотрошеные	47,0	29,6	9,7	7,2	0,5	105
442а	Индейки 1-й категории	Полупотрошеные	51,0	32,4	10,4	7,7	0,5	114
442б	Индейки 1-й категории	Потрошеные	67,0	42,6	13,6	10,1	0,7	150
443	Индейки 2-й категории	Непотрошеные	42,0	27,6	10,3	3,6	0,5	75
443а	Индейки 2-й категории	Полупотрошеные	46,0	30,3	11,3	3,9	0,5	82
443б	Индейки 2-й категории	Потрошеные	64,0	42,1	15,7	5,4	0,8	114
444	Куры 1-й категории	Непотрошеные	48,0	31,5	9,7	6,3	0,5	98
444а	Куры 1-й категории	Полупотрошеные	52,0	34,1	10,6	6,8	0,5	107
444б	Куры 1-й категории	Потрошеные	68,0	44,6	13,8	8,9	0,7	139
445	Куры 2-й категории	Непотрошеные	43,0	29,8	9,6	3,2	0,4	69
445а	Куры 2-й категории	Полупотрошеные	47,0	32,6	10,5	3,5	0,4	76
445б	Куры 2-й категории	Потрошеные	64,0	44,3	14,3	4,8	0,6	103
448	Цыплята 1-й категории	Непотрошеные	42,0	28,4	8,7	4,4	0,5	76
448а	Цыплята 1-й категории	Полупотрошеные	46,0	31,1	9,5	4,8	0,6	84
448б	Цыплята 1-й категории	Потрошеные	63,0	42,7	13,0	6,6	0,7	115
449	Цыплята 2-й категории	Непотрошеные	37,0	26,7	8,3	1,6	0,4	49
449а	Цыплята 2-й категории	Полупотрошеные	41,0	29,6	9,1	1,8	0,5	54
449б	Цыплята 2-й категории	Потрошеные	59,0	42,6	13,2	2,6	0,6	78
450	Утки 1-й категории	Непотрошеные	45,0	15,8	5,1	23,9	0,2	243
450а	Утки 1-й категории	Полупотрошеные	48,0	16,8	5,5	25,4	0,2	259
450б	Утки 1-й категории	Потрошеные	65,0	22,8	7,4	34,5	0,3	351
451	Утки 2-й категории	Непотрошеные	40,0	23,8	7,1	8,7	0,4	110
451а	Утки 2-й категории	Полупотрошеные	43,0	25,6	7,6	9,4	0,4	119
451б	Утки 2-й категории	Потрошеные	61,0	36,3	10,9	13,3	0,5	168

№ продукта	Наименование продукта	Съедобная часть, %	Химический состав в процентах: вода	белки	жиры	углеводы	зола	Калории на 100 г продукта
	Яйца и яичные продукты							
454	Яйцо куриное	86,0	63,7	10,7	10,3	0,4	0,9	142
455	Яйцо куриное (белок)	100,0	86,5	12,5		0,5	0,5	53
456	Яйцо куриное (желток)	100,0	50,0	17,3	31,2	0,5	1,0	363
457	Меланж	100,0	74,0	12,5	12,0	0,5	1,0	165
458	Яичный порошок	100,0	8,5	44,0	42,2	1,8	3,5	579

[1] Содержание хлористого натрия в солонине — 8,4%.

[2] В общее количество белков входит следующее содержание коллагена и эластина (в сумме) в процентах на продукт:

Легкое баранье 3,7
Печень баранья 2,0
Почки бараньи 2,0
Рубец бараний 8,2
Сердце баранье 1,8
Язык бараний 2,2

Головы говяжьи 2,8
Легкое говяжье 5,2
Печень говяжья 1,6
Почки говяжьи 1,8
Рубец говяжий 7,0
Сердце говяжье 0,8
Хвосты говяжьи 4,5
Язык говяжий 2,4

Легкое свиное 5,2
Печень свиная 1,2
Почки свиные 2,0
Сердце свиное 2,2

[3] На основании имеющихся аналитических данных в таблицах на мясные субпродукты внесена графа „Экстрактивные вещества". В этой графе указаны растворимые в воде как азотистые, так и безазотистые вещества. В графе „Белки" приведена сумма всех белков, включая коллаген и эластин.

[4] В мозгу головном в общее количество жиров входит около 5,5% фосфатидов (в процентах на продукт).

РАЗДЕЛ VII. РЫБА И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ. ВОДНЫЕ БЕСПОЗВОНОЧНЫЕ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	зола	Калорий на 100 г продукта
	Рыба свежая, охлажденная и мороженая							
459	Белоглазка аральская . .	Неразделанная	52,0	37,9	9,3	4,2	0,6	77
460	Белоглазка волго-каспийская	„	43,0	33,5	8,1	0,8	0,6	41
461	Белорыбица	„	58,0	33,2	11,6	12,5	0,7	163
462	Белуга	Потрошеная с головой . . .	63,0	47,3	10,6	4,4	0,7	84
462а	Белуга	Потрошеная без головы	76,0	57,0	12,9	5,3	0,8	101
463	Бычок-песочник	Неразделанный	52,0	42,6	8,2	0,4	0,8	37
464	Вобла каспийская и аральская	„	53,0	41,5	9,5	1,4	0,6	52
465	Горбуша	„	58,0	40,9	12,2	4,1	0,8	88
466	Густера	„	55,0	42,9	10,1	1,1	0,9	52

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	зола	Калорийность на 100 г продукта
467	Ерш морской дальневосточный	Неразделанный	60,0	43,9	9,9	5,6	0,6	93
468	Жерех	„	49,0	38,0	9,2	1,3	0,5	50
469	Зубатка полосатая	Потрошеная без головы	72,0	57,4	11,9	1,9	0,8	67
470	Зубатка пятнистая	То же	72,0	57,0	10,4	3,7	0,9	77
471	Камбала дальневосточная (средние данные)	Неразделанная	55,0	43,3	9,4	1,3	1,0	51
472	Камбала-ерш	Неразделанная	55,0	43,4	9,7	1,3	0,6	52
473	Камбала полярная	„	55,0	43,6	9,0	1,3	1,1	49
474	Камбалы морские (средние данные для указанных выше видов камбалы)	Неразделанные	55,0	43,2	9,3	1,5	1,0	52
475	Камбала речная черноморская (глосса)	Неразделанная	60,0	49,9	8,9	0,5	0,7	41
476	Карась	Неразделанный	48,0	37,9	8,5	0,9	0,7	43
477	Карп прудовый	„	47,0	37,2	7,5	1,7	0,6	46
478	Кета амурская	Неразделанная	59,0	39,8	12,2	6,5	0,5	110
479	Кета камчатская и охотская	„	59,0	42,1	13,0	3,3	0,6	84
480	Кефаль черноморская (лобан, сингиль)	Крупная и средняя неразделанная весенняя	57,0	43,3	11,1	1,9	0,7	63
481	Кефаль черноморская (лобан, сингиль)	Крупная и средняя неразделанная осенняя	57,0	40,2	11,1	4,9	0,8	92
482	Килька каспийская анчоусовидная	Неразделанная	50,0	37,7	9,5	1,5	1,3	53
483	Корюшка зубастая (азиатская)	„	60,0	47,2	9,2	2,7	0,9	63
484	Корюшка обыкновенная (невская)	„	60,0	48,6	9,4	1,2	0,8	49
485	Красноперка дальневосточная	„	45,0	34,6	8,2	1,4	0,8	46
486	Красноперка обыкновенная	„	45,0	36,0	7,9	0,4	0,7	36
487	Лещ	Крупный неразделанный	42,0	31,2	7,5	2,8	0,5	57
488	Лещ	Средний неразделанный	42,0	32,1	7,6	1,8	0,5	48
489	Лещ	Мелкий неразделанный	50,0	40,2	8,5	0,7	0,6	41
490	Лосось беломорский (семга)	Неразделанный	58,0	36,5	12,1	8,7	0,7	131
491	Лосось озерный (ладожский)	Неразделанный	58,0	39,0	12,7	5,6	0,7	104
492	Маринка	Потрошеная	55,0	42,4	9,2	2,7	0,7	63
493	Минога каспийская	Неразделанная	93,0	51,2	12,3	28,2	1,3	312
494	Минога речная (невская)	Неразделанная весенняя	93,0	72,9	12,6	6,7	0,8	113
495	Минога речная (невская)	Неразделанная осенняя	93,0	62,0	14,8	15,4	0,8	205
496	Муксун	Неразделанный	56,0	42,0	10,4	2,9	0,7	69
497	Навага беломорская	Неразделанная	60,0	48,9	10,0	0,3	0,8	44
498	Навага дальневосточная	„	56,0	43,7	10,5	0,6	1,2	49
499	Налим	Неразделанный	45,0	35,7	8,4	0,3	0,6	37
500	Нельма	Неразделанная	61,0	42,9	11,8	5,6	0,7	101
501	Нерка (красная)	Неразделанная	58,0	41,0	12,3	4,0	0,7	87

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Химический состав продукта, % — съедобной части	воды	белки	жиры	зола	Калории на 100 г продукта
502	Окунь морской	Крупный и мелкий потрошеный без головы	76,0	56,9	13,5	4,5	1,1	97
502а	Окунь морской	Мелкий неразделанный	45,0	36,0	8,5	2,8	0,7	61
503	Окунь речной	Неразделанный	[illegible]	38,0	8,9	0,4	0,7	40
504	Омуль	,,	60,0	42,8	11,5	5,0	0,7	94
505	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	Потрошеный с головой	64,0	45,7	10,5	7,0	0,8	108
505а	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	Потрошеный без головы	77,0	55,0	12,6	8,4	1,0	130
506	Осетр сибирский	Потрошеный с головой	64,0	43,4	10,1	9,9	0,6	133
506а	Осетр сибирский	Потрошеный без головы	77,0	52,2	12,2	11,8	0,8	160
507	Палтус белокорый	Потрошеный	57,0	43,8	10,8	1,7	0,7	60
508	Пеламида	Неразделанная	59,0	44,2	13,0	0,9	0,9	61
509	Пикша	Крупная и мелкая потрошеная без головы	78,0	63,1	13,7	0,2	1,0	58
509а	Пикша	Неразделанная мелкая	55,0	44,5	9,6	0,2	0,7	41
510	Плотва сибирская (сорога)	Неразделанная	45,0	34,0	8,6	1,7	0,7	51
511	Пыжьян	Неразделанный	60,0	45,7	10,8	2,8	0,7	70
512	Ряпушка сибирская) енисейская)	Неразделанная	60,0	43,7	10,2	5,4	0,7	92
513	Ряпушка (обская)	,,	60,0	45,7	11,5	2,0	0,8	65
514	Рыбец азово-черноморский	Неразделанный	55,0	40,3	10,0	4,1	0,6	79
515	Рыбец каспийский	,,	55,0	42,3	10,6	1,3	0,8	55
516	Сазан азовский	Крупный неразделанный	49,0	36,9	9,0	2,6	0,5	61
517	Сазан каспийский и аральский	Крупный и мелкий неразделанный	47,0	36,7	8,5	1,3	0,5	47
518	Сайда	Крупная и мелкая потрошеная без головы	78,0	61,8	14,9	0,4	0,9	65
518а	Сайда	Мелкая неразделанная	55,0	43,6	10,5	0,3	0,6	46
519	Салака	Весенне-летняя неразделанная	60,0	46,6	10,6	1,8	1,0	60
520	Салака	Осенняя неразделанная	60,0	43,9	10,2	5,0	0,9	88
521	Севрюга	Крупная и средняя потрошеная с головой	63,0	44,0	10,8	7,5	0,7	114
521а	Севрюга	Крупная и средняя потрошеная без головы	76,0	53,1	13,1	9,0	0,8	137
522	Сельдь атлантическая	Неразделанная весенняя	58,0	42,3	11,1	3,8	0,8	81
523	Сельдь атлантическая	Неразделанная летняя и осенне-зимняя	61,0	38,2	10,8	11,3	0,7	149
524	Сиг байкальский	Неразделанный	56,0	40,2	11,3	3,9	0,6	83
525	Сиг волховский	,,	56,0	40,5	10,6	4,2	0,7	83
526	Скумбрия дальневосточная	Неразделанная	57,0	37,6	11,0	7,5	0,9	115

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	зола	Калорийность на 100 г продукта
527	Скумбрия черноморская	Неразделанная	57,0	36,9	9,9	9,5	0,7	129
528	Сом амурский	Крупный потрошеный с головой	60,0	42,3	9,9	7,1	0,7	107
529	Сом каспийский	То же	65,0	49,7	11,2	3,3	0,8	77
529а	Сом каспийский	Крупный потрошеный без головы	80,0	61,2	13,8	4,1	0,9	94
530	Сопа	Неразделанная	45,0	35,8	8,2	0,5	0,5	38
531	Ставрида	Крупная неразделанная весенняя	55,0	42,4	9,7	2,2	0,7	60
532	Ставрида	Крупная неразделанная осенняя	55,0	37,5	9,8	7,0	0,7	106
533	Стерлядь волжская	Неразделанная	55,0	41,2	9,8	3,4	0,6	71
534	Стерлядь сибирская	,,	55,0	31,7	5,9	16,9	0,5	181
535	Судак	Неразделанный	51,0	40,2	9,7	0,4	0,7	43
536	Сырок (пелядь)	,,	60,0	44,5	11,5	3,3	0,7	77
537	Таймень	Неразделанная	57,0	42,6	10,8	2,7	0,9	69
538	Терпуг	Неразделанный	61,0	44,4	10,9	4,5	1,2	87
539	Треска	Крупная и мелкая потрошеная без головы	78,0	63,0	13,7	0,3	1,0	59
539а	Треска	Мелкая неразделанная	55,0	44,4	9,7	0,2	0,7	42
540	Угорь	Крупный неразделанный	75,0	40,1	10,9	22,9	1,1	257
541	Усач аральский	Крупный летний и осенний	59,0	40,8	11,0	6,6	0,6	106
542	Усач каспийский .... (куринский)	Мелкий и крупный осенний	59,0	43,0	11,8	3,5	0,7	81
543	Хариус	Неразделанный	55,0	41,2	11,3	1,8	0,7	63
544	Чехонь азовская	Неразделанная	55,0	40,9	10,4	2,9	0,8	69
545	Чехонь волго-каспийская	,,	55,0	42,3	10,6	1,2	0,9	54
546	Чир (щокур) енисейский	Неразделанный	65,0	45,3	11,6	7,3	0,8	116
547	Чир (щокур) обский	,,	65,0	48,6	13,4	2,2	0,8	84
548	Шемая аральская	Неразделанная весенняя	58,0	44,3	11,3	1,7	0,7	62
549	Шемая аральская	Неразделанная осенняя	58,0	42,4	10,7	4,2	0,7	82
550	Щука	Неразделанная	49,0	38,9	9,2	0,4	0,5	41
551	Язь	Крупный и мелкий неразделанный	55,0	41,5	10,5	2,4	0,6	66

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	вода	белки	[illegible]	[illegible]	в том числе … натрия	Калорийность 100 г продукта
	Рыба соленая								
552	Вобла каспийская	Средняя и мелкая неразделанная весенняя	53,0	29,5	12,9	1,5	9,1	8,6	67
553	Вобла каспийская	Средняя и мелкая неразделанная осенняя	53,0	26,7	13,7	3,4	9,2	8,7	88
554	Горбуша	Потрошеная с головой	65,0	35,2	14,4	5,8	9,6	8,9	113
555	Жерех	Потрошеный с головой	62,0	33,9	15,6	2,3	10,2	9,7	85
556	Кета	Потрошеная с головой	67,0	36,7	16,3	6,4	7,6	6,8	127
557	Лещ каспийский	Средний неразделанный	63,0	33,9	15,9	3,0	10,9	9,6	93
558	Сазан каспийский	Крупный потрошеный с головой	58,0	29,9	13,8	4,5	9,8	9,3	98
559	Сазан каспийский	Мелкий потрошеный с головой	58,0	30,9	14,2	2,5	10,4	9,9	82
560	Ставрида	Крупная потрошеная обезжабренная весенняя	62,0	33,2	12,7	5,6	10,5	9,9	105
561	Судак	Потрошеный с головой	61,0	34,6	14,7	0,4	11,3	10,8	64
562	Треска	Крупная и мелкая потрошеная без головы	74,0	45,0	17,1	0,4	11,5	11,1	74
562а	Треска	Мелкая неразделанная	57,0	34,6	13,2	0,3	8,9	8,5	57
563	Щука	Потрошеная с головой	61,0	36,2	13,9	0,3	10,6	10,1	60
564	Сельдь азово-черноморская (донская)	Неразделанная	52,0	22,9	10,1	11,5	7,5	6,6	148
565	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя неразделанная весенняя	49,0	29,2	9,3	3,0	7,5	7,0	66
565а	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя весенняя без головы	71,0	42,2	13,5	4,4	10,9	10,1	96

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %					Калории на 100 г продукта
				вода	белки	жиры	зола: общее количество	зола: в том числе хлористый натрий	
566	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя неразделанная летняя и осенняя	49,0	23,5	9,3	9,3	6,9	6,5	124
566а	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя без головы летняя и осенняя	71,0	34,1	13,4	13,5	10,0	9,4	180
567	Сельдь каспийская (волжская)	Крупная неразделанная	50,0	25,3	9,7	6,2	8,8	8,4	98
568	Сельдь каспийская (волжская)	Средняя неразделанная	48,0	25,1	10,1	3,9	8,9	8,5	78
569	Сельдь каспийская (долгинская)	Крупная и средняя неразделанная	49,0	26,4	10,4	3,2	9,0	8,6	72
570	Сельдь каспийская (пузанок)	Средняя и мелкая неразделанная	47,0	24,9	10,1	3,4	8,6	8,3	73
571	Сельдь каспийская (черноспинка)	Крупная неразделанная	50,0	23,9	10,2	7,7	8,2	7,8	113
572	Сельдь тихоокеанская (охотская, приморская и сахалинская)	Неразделанная весенняя	48,0	26,7	10,2	4,2	6,9	6,3	81
573	Сельдь тихоокеанская (охотская)	Неразделанная крупная летняя	50,0	27,0	9,8	6,5	6,7	6,2	100
574	Сельдь тихоокеанская (сахалинская)	Неразделанная крупная летняя и осенняя	50,0	20,9	8,0	14,9	6,2	5,8	171
575	Лосось каспийский	Потрошеный с головой	70,0	37,1	14,7	14,4	3,8	3,1	194
576	Семга	Потрошеная с головой	70,0	39,6	15,8	8,7	5,9	5,2	146

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	зола: общее количество	в том числе хлористого натрия	Калорий на 100 г продукта
577	Килька каспийская (анчоусовидная[2]	Соленая, пряная, маринованная	50,0	31,9	9,4	2,5	6,2	5,1	62
578	Тюлька[2]	Неразделанная весенняя	50,0	23,4	9,9	8,1	8,6	7,6	116
579	Тюлька[2]	Неразделанная осенняя	50,0	24,3	7,9	11,1	6,7	5,4	136
580	Хамса[2]	Неразделанная весенняя	50,0	26,4	10,6	4,5	8,5	7,5	85
581	Хамса[2]	Неразделанная осенняя	50,0	21,0	8,8	12,3	7,9	6,0	150
	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения								
582	Балык белорыбий вяленый (провесной)	—	76,0	40,0	15,3	13,6	7,1	6,1	189
583	Боковник белужий холодного копчения	—	86,0	47,8	15,6	14,8	7,8	7,0	201
584	Балык осетровый вяленый (провесной) ...	—	77,0	42,1	16,6	7,8	10,5	8,8	140
585	Балык осетровый холодного копчения	—	77,0	44,1	15,7	9,6	7,6	6,6	154
586	Теша осетровая холодного копчения	—	83,0	39,5	14,6	21,3	7,6	6,7	258
	Рыба вяленая и сушеная								
587	Вобла каспийская вяленая..	Крупная неразделанная	50,0	17,9	22,5	3,2	6,3	5,3	122
588	Вобла каспийская вяленая	Средняя и мелкая неразделанная	50,0	16,6	23,9	2,3	7,2	6,0	119
589	Лещ каспийский вяленый	Крупный и средний неразделанный	43,0	16,6	18,1	2,5	5,8	5,1	98
590	Лещ каспийский вяленый	Мелкий неразделанный	43,0	13,9	20,1	1,7	7,3	6,0	98
591	Снеток (полесский) соленосушеный[1]	—	100,0	27,4	46,3	8,8	17,5	11,4	272

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, % вода	белки	жиры	зола общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорийность 100 г продукта
592	Снеток (псковский) соленосушеный[1]		100,0	42,5	32,0	3,4	22,1	16,8	163
593	Судак вяленый	Крупный неразделанный	54,0	22,4	23,0	1,3	7,3	6,8	106
	Рыба холодного копчения								
594	Белоглазка аральская	Неразделанная осенняя	47,0	23,1	12,9	7,0	4,0	3,6	118
595	Вобла каспийская	Крупная и средняя неразделанная	45,0	22,5	14,0	2,8	5,7	5,1	84
596	Кефаль азовочерноморская (сингиль)	Средняя неразделанная	62,0	35,4	14,7	7,1	4,8	4,3	126
597	Лещ аральский	Крупный неразделанный осенний	43,0	17,9	12,9	6,6	5,6	5,0	114
598	Лещ каспийский	Крупный и средний неразделанный	43,0	22,9	12,8	2,0	5,3	4,7	70
599	Лещ каспийский	Мелкий неразделанный	43,0	22,2	14,0	1,1	5,7	5,1	68
600	Окунь морской	Балычок	80,0	42,8	21,1	8,3	7,8	6,6	164
601	Рыбец азово-черноморский	Весенний неразделанный	46,0	21,2	13,1	5,5	6,2	5,7	105
602	Сельдь атлантическая	Жирная неразделанная	57,0	27,9	12,0	10,8	6,3	5,6	158
603	Ставрида	Крупная весенняя, потрошеная и обезжабренная	69,0	36,6	14,5	10,3	7,6	6,7	155
604	Чехонь аральская	Осенняя неразделанная	47,0	22,3	12,8	5,6	6,3	5,6	104
605	Шемая азовочерноморская	Весенняя неразделанная	47,0	21,4	13,2	8,5	3,9	3,5	133
	Рыба горячего копчения								
606	Камбала речная (балтийская)	Потрошеная	44,0	27,9	9,7	5,1	1,3	1,1	87
607	Килька балтийская (копчушка)	Неразделанная осенняя	66,0	44,5	14,0	5,6	1,9	1,2	109
608	Лещ каспийский	Средний неразделанный	59,0	40,6	14,5	1,8	2,1	1,2	76

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г продукта
609	Окунь морской	Крупный потрошеный без головы	75,0	47,9	17,6	6,7	2,8	1,5	135
609а	Окунь морской	Мелкий потрошеный без головы	65,0	41,5	15,3	5,8	2,4	1,3	117
610	Салака (копчушка)	Неразделанная	57,0	37,1	14,5	3,2	2,2	1,6	89
611	Ставрида	Крупная неразделанная осенняя	69,0	42,5	13,4	11,2	1,9	1,1	159
612	Треска	Крупная потрошеная без головы	62,0	44,0	16,1	0,7	1,2	1,0	73
613	Угорь	Потрошеный	65,0	29,6	10,2	23,3	1,8	1,6	259
	Икра								
615	Белужья зернистая	Баночная	100,0	51,8	26,7	16,2	5,3	4,0	260
616	Осетровая зернистая	"	100,0	52,4	26,7	15,8	5,1	3,9	256
617	Севрюжья зернистая	"	100,0	49,1	28,0	17,5	5,4	3,8	277
618	Осетровых паюсная	—	100,0	39,5	36,0	18,2	6,3	4,8	317
619	Горбуши зернистая	—	100,0	49,7	31,2	11,7	7,4	5,5	237
620	Кеты зернистая	—	100,0	46,9	31,6	13,8	7,7	5,8	258
621	Дальневосточных лососей (средние данные для кеты и горбуши)	—	100,0	48,4	31,4	12,7	7,5	5,6	247
622	Вобельная пробойная	—	100,0	57,2	23,9	5,1	13,8	12,0	145
623	Лещевая пробойная	—	100,0	58,0	24,7	4,8	12,5	11,1	148
624	Сазанья пробойная	—	100,0	60,0	25,1	2,5	12,4	10,6	126
625	Частиковая пробойная (вобельная, лещевая и сазанья)	—	100,0	58,4	24,6	4,1	12,9	11,2	139
627	Лобанья вяленая	—	100,0	19,0	34,4	40,8	5,8	4,7	520

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %					Калорий на 100 г продукта
				вода	белки	жиры	углеводы	зола	
	Водные беспозвоночные (ракообразные, моллюски и пр.)								
628	Краб камчатский	—	31,0	25,2	4,8	0,2	0,2	0,6	22
629	Креветка дальневосточная (шримс травяной)	—	35,0	26,4	7,0	0,4	0,6	0,6	35
630	Гребешок (мускул)	—	16,0	12,2	2,9	0,1	0,6	0,2	15
632	Мидия азово-черноморская .	—	20,0	17,6	1,6	0,2	0,3	0,3	10
633	Мидия дальневосточная	—	14,0	11,7	1,2	0,1	0,7	0,3	8
634	Трепанг	—	60,0	50,3	5,3	0,2	0,5	1,3	32
635	Устрицы дальневосточные ..	—	6,5	5,4	0,5	0,1	0,4	0,2	4
	Мясо варено-сушеное								
636	Краб камчатский		100,0	8,9	82,3	2,2	1,0	5,6	362
637	Креветка тихоокеанская (шримс травяной)		100,0	12,6	75,6	3,8	2,0	6,0	359
638	Гребешок	Мантия	100,0	13,9	50,9	3,8	19,8	11,6	325
639	Гребешок	Мускул	100,0	12,8	68,0	2,2	12,1	4,9	349
640	Кальмар	—	100,0	23,3	69,7	1,1	1,3	4,6	301
641	Мидия дальневосточная	—	100,0	14,2	57,5	4,1	14,1	10,1	332

[1] Состав снетка солено-сушеного приведен по данным, относящимся ко всей рыбе целиком.

[2] Состав соленых тюльки и хамсы, а также кильки каспийской анчоусовидной приведен по данным, относящимся к тушке.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорийность 100 г продукта
	Консервы молочные													
642	Молоко цельное сгущенное стерилизованное без сахара	—	100,0	73,8	6,5	8,2	10,0	10,0	0	0	—	1,5	—	144
	Презервы молочные													
643	Молоко цельное сгущенное с сахаром	—	100,0	25,4	8,1	8,8	56,0	56 0	0	0	-	1 7		345
644	Молоко обезжиренное сгущенное с сахаром	—	100,0	29,7	11,0	0,3	57,0	57,0	0	0	—	2,0		282
645	Какао со сгущенным молоком и сахаром	—	100,0	26,5	7,2	8,3	56,1	—			—	1,9	—	337
646	Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром	-	100,0	27,4	6,3	7,8	56,7	—				1,8		331
647	Сливки сгущенные с сахаром	—	100,0	23,9	7,3	19,4	48,0	48,0	0	0	—	1,4		407
	Консервы мясные													
648	Баранина тушеная	Баранина жирная высшего сорта	100,0	59,0	17,1	21,5				0	0,4	2,[illegible]	1,6	272
649	Говядина отварная в собственном соку	—	100,0	56,4	27,2	14,2	0,1	—		0	0,4	1,7	1,5	[illegible]
650	Гуляш говяжий	—	100,0	51,4	21,0	23,9	1,4	—		0	0,5	1,8	1,4	[illegible]
652	Мозги жареные	—	100,0	61,0	13,0	22,9	0,9			0	0,2	2,0	[illegible]	[illegible]
653	Мясо жареное	Говядина	100,0	53,9	30,0	13,4	0,1		-	0	0,7	1,9	1,4	[illegible]
654	Мясо прессованное	„	100,0	50,6	29,0	16,0	0,7	—		0	0,3	3,4	3,0	[illegible]
655	Мясо тушеное	Говядина высшего сорта	100,0	61,5	16,3	18,8	1,2	-		0	0,5	1,7	1,4	249
656	Мясо тушеное	Говядина I сорта	100,0	65,7	18,0	13,8	0,2		—	0	0,5	1,8	1,4	205

Продолжение табл.

				Химический состав продукта, %			
						углеводы	

656	Мясо тушеное	Говядина I сорта	100,0	65,7	18,0	13,8	0,2	—	—	0	0,5	1,8	1,4	205

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе [illegible]	Калорийность [illegible]
657	Мясо тушеное	Говядина из мяса молодняка	100,0	65,8	18,5	13,5				0	[illegible]	1,7	1,[illegible]	[illegible]
658	Оленина тушеная		100,0	67,1	22,5	8,0	—			0	0,5	1,[illegible]	1,[illegible]	[illegible]
659	Паштет мясной	—	100,0	70,5	10,9	14,0	1,7		—	0	[illegible],4	2,[illegible]	[illegible],7	[illegible]
660	Паштет печеночный	—	100,0	52,5	17,0	28,0	0,7	—	—	0	0,[illegible]	1,[illegible]	1,1	[illegible]
661	Почки в томатном соусе	—	100,0	68,7	18,5	7,6	3,4	—	—	0	0,2	1,[illegible]	[illegible]	[illegible]
663	Свинина тушеная	Свинина полусальная высшего сорта	100,0	52,5	14,6	30,9	—			0	[illegible]4	1,[illegible]	[illegible]	[illegible]
664	Филе куриное	—	100,0	73,5	21,5	3,7	—	—		0	[illegible]	[illegible],1	[illegible]	[illegible]
665	Языки в желе	Говяжьи	100,0	60,5	18,0	16,7	1,7			0	0,[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Консервы мясорастительные													
666	Горох с говядиной	—	100,0	69,0	11,0	5,2	11,3		10[illegible]	1,3	0,3	1,9	1,[illegible]	11[illegible]
667	Каша гречневая с мясным фаршем	—	100,0	60,8	9,2	13,4	12,0			[illegible]2	0,1	2,3	[illegible]	[illegible]
668	Каша гречневая с печенью	—	100,0	62,4	10,0	15,9	9,6			0,3	[illegible],3	1,5	[illegible],3	[illegible]2
669	Макароны с говядиной	—	100,0	70,2	8,0	5,7	14,3			0,2	[illegible],2	1,4	1,2	[illegible]
670	Свинина с рисом	—	100,0	68,3	10,0	8,9	11,4			0,1	[illegible],2	1,1	0,[illegible]	171
671	Фасоль с говядиной	—	100,0	66,5	12,0	7,0	10,8		10,0	1,0	0,[illegible]	2,4	1,[illegible]	1[illegible]
672	Фасоль со свининой		100,0	68,8	6,1	6,7	15,1	—		1,1	0,2	2,0	1,[illegible]	1[illegible]
673	Фасоль со свиным салом		100,0	69,8	6,5	3,0	16,7		16,0	1,7	0,3	2,[illegible]	[illegible]	124
674	Фасоль со смальцем	—	100,0	70,7	5,9	2,5	17,2	—	15,0	1,1	0,2	2,4	1,7	1[illegible]
675	Чечевица с говядиной	—	100,0	69,0	11,2	7,6	9,3		8,0	0,7	[illegible],2	2,[illegible]	1,7	1[illegible]

8 4012

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	[illegible] продукта
	Консервы рыбные													
	Натуральные в собственном соку													
676	Белуга бланшированная	В крупной жестяной таре	100,0	59,0	23,3	15,6				0	0,2	1,9	1,1	241
677	Горбуша	—	100,0	69,0	20,5	7,3				0	0,5	2,7	1,6	154
678	Кета	—	100,0	70,8	21,5	4,8				0	0,6	2,3	1,5	[illegible]
679	Кижуч	—	100,0	71,2	17,9	7,4				0	0,5	3,0	1,7	144
680	Крабы	—	100,0	78,2	18,7	1,1	0,1			0	[illegible]	1,9		87
681	Креветка дальневосточная (шримс травяной)	—	100,0	64,8	28,7	1,2	2,2			—	—	3,1		[illegible]
682	Нерка (красная)	—	100,0	67,2	18,8	10,5				0	0,6	2,9	[illegible]	177
683	Осетр	—	100,0	69,8	16,4	10,6	0,6			0	0,5	2,1	1,8	170
684	Осетр бланшированный	В крупной жестяной таре	100,0	68,6	20,0	9,5				0	0,3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
685	Печень трески в собственном жире	—	100,0	26,8	4,2	65,7	1,2			0	0,2	1,9	1,7	[illegible]
686	Сазан бланшированный	—	100,0	70,0	[illegible]	6,1				0	0,2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
687	Судак бланшированный	—	100,0	71,2	22,8	2,4	—			0	0,2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
688	Чавыча	—	100,0	66,6	19,1	[illegible]				0		[illegible]	[illegible]	[illegible]
	В масле													
689	Кефаль	—	100,0	48,1	[illegible]	[illegible]	—			0	0,3	[illegible]	[illegible]	
690	Сардины дальневосточные	—	100,0	57,2	17,2	22,6	—		—	[illegible]	0,3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
691	Треска копченая	—	100,0	52,9	20,7	22,9				[illegible]	0,3	[illegible]	1	[illegible]
692	Шпроты	—	100,0	46,4	17,4	32,4	0,4	—	—	0	0,3	[illegible]	2,2	[illegible]

Продолжение табл

Химический состав продукта, %

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, глюкоза	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г продукта
	В томатном соусе													
693	Бычки	—	100,0	70,8	12,8	8,1	5,2				0,4	2,7	1,3	151
694	Камбала	—	100,0	71,6	13,7	6,3	4,8			—	0,6	3,0	1,6	[illegible]
695	Кета	—	100,0	65,3	19,7	8,2	4,1	—	—			2,7		[illegible]
696	Лещ	—	100,0	71,1	15,3	7,4	2,6			—	0,5	3,1	1,7	144
697	Муксун	—	100,0	73,8	13,4	3,2	5,0		—			2,6		[illegible]
698	Налим	—	100,0	73,5	14,2	3,3	5,3	—			—	3,7		[illegible]
699	Осетр	—	100,0	67,4	14,7	12,0	3,4		—		0,4	2,1	1,7	[illegible]
700	Печень трески	—	100,0	34,2	3,9	57,0	2,5			—	0,5	1,9	1,6	[illegible]
701	Сазан	—	100,0	71,1	12,4	8,7	4,1		—		0,6	3,1	[illegible]	151
702	Севрюга	—	100,0	66,6	16,1	11,5	2,8		—	—	0,4	2,6	1,8	[illegible]
703	Сиг	—	100,0	68,8	14,3	8,3	5,8					2,8		160
704	Сом	—	100,0	73,5	12,9	6,3	4,3	[illegible],8			0,4	2,6	1,5	131
705	Судак	—	100,0	74,2	14,0	5,3	3,7				0,4	2,4	1,3	123
706	Филе судака	—	100,0	72,7	13,9	5,6	4,9				0,5	2,4	1,9	131
707	Щука	—	100,0	75,1	14,2	4,0	3,6	3,6	—		0,4	2,7	1,6	112
708	Язь	—	100,0	72,8	12,9	6,3	5,3	—				2,7		133
	Презервы рыбные													
709	Килька балтийская пряного посола	Весенне-летней заготовки	50,0	32,8	7,6	4,4				0	—	5,2	4,7	72
710	Килька балтийская пряного посола	Осенней заготовки	50,0	31,3	7,2	6,1			—	0	—	5,4	4,8	86
	Консервы овощные													
	Натуральные													
711	Горошек зеленый	—	100,0	87,1	3,1	0,2	7,1			1,1	0,1	1,3	0,9	44
712	Капуста цветная	—	100,0	95,0	0,9	0	1,5	—		0,5	0,1	2,0	1,0	[illegible]

8* — 26

Продолжение табл

№ про-дукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, % вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе сахар	крахмал, гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в т. ч. [illegible]	[illegible]
713	Кукуруза сахарная	Цельная	100,0	80,7	1,9	0,4	15,0	–	-	0,5	0,1	1,4	1,0	73
714	Кукуруза сахарная	Дробленая	100,0	80,0	2,2	0,5	15,2			0,4	0,1	1,6	1,3	[illegible]
715	Морковь натуральная	—	100,0	88,6	1,3	0,3	7,6		-	0,7	0,1	1,7	1,1	40
716	Свекла натуральная	—	100,0	89,0	1,2	0	7,1	—	—	0,8	0,1	1,8	1,2	34
717	Спаржа белая натуральная	—	100,0	92,9	2,1	0,2	2,3	-		0,6	0,2	1,7	1,1	21
718	Томаты цельноконсервированные	—	100,0	94,0	1,0	0	3,1			0,3	0,3	[illegible]	1,2	[illegible]
719	Фасоль стручковая	—	100,0	93,0	1,1	0	3,5	—	-	0,6	0,1	1,7	1,3	[illegible]
720	Шпинат-пюре	—	100,0	93,0	2,0	0	2,4	—	-	0,8	0,1	1,7	-	[illegible]
	Закусочные													
721	Баклажаны кружками	—	100,0	69,3	1,9	15,4	9,6	6,6	-	1,5	0,3	2,0	1,4	[illegible]
722	Баклажаны фаршированные	—	100,0	78,0	1,7	8,0	8,7	7,0		1,3	0,3	2,0	[illegible]	[illegible]
723	Икра баклажанная	—	100,0	74,0	1,7	13,0	7,2	5,3	—	1,8	0,3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
724	Икра кабачковая	—	100,0	77,5	2,0	9,4	8,1		—	0,8	0,2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
725	Кабачки нарезанные кружками	—	100,0	78,0	1,7	8,6	8,5	5,8	-	0,9	[illegible]	2,0	[illegible]	[illegible]
726	Перец фаршированный	—	100,0	77,0	1,6	6,6	11,3	8,0		1,1	0,3	2,1	[illegible]	[illegible]
727	Томаты фаршированные	—	100,0	80,0	1,4	6,5	9,0	7,1	—	0,9	0,4	[illegible]	1,2	[illegible]
	Томатопродукты													
728	Соус кубанский	—	100,0	69,3	2,6	0	22,2	-	0	1,1	1,2	[illegible]	[illegible]	
729	Соус томатный острый	—	100,0	70,6	2,5	–	21,9	–	-	0,6	1,4	[illegible]	[illegible]	
730	Томат-паста	—	100,0	70,0	4,8	–	18,3	–	–	1,7	[illegible]	2,7	[illegible]	[illegible]
731	Томат-пюре	—	100,0	80,0	3,6	0	11,8		0	0,8	[illegible]	2,0	0	[illegible]
	Диетические													
732	Баклажаны в рассоле	—	100 0	95,0	0,9	0	2,3	1,4		0,7	0,1	1,0	0,9	13
733	Баклажаны фаршированные	—	100,0	83,1	1,9	5 4	7,2	3,0	-	1,1	0,3	1,0	0,7	[illegible]
734	Кабачки в рассоле	—	100,0	95,1	1,0	0	2,2	–	-	0,4	0,1	1,2	0,8	13

Продолжение табл.

Химический состав продукта %

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г продукта
735	Кабачки в томатном соусе	—	100,0	90,0	1,0	3,5	4,5	4,5	–	0,3	0,2	0,5	0,3	56
736	Кабачки (пюре)	—	100,0	87,0	2,4	4,6	4,8	—	—	0,3	0,1	0,8	0,6	[illegible]
737	Кабачки фаршированные капустой и зеленью		100,0	82,0	2,0	6,5	6,6	5,8		1,3	0,3	1,3	0,8	97
738	Кабачки фаршированные рисом в томатном соусе		100,0	80,0	2,6	4,0	11,9			[illegible]3	0,2	1,0	[illegible]	[illegible]
739	Перец фаршированный	—	100,0	82,5	2,5	6,3	6,2	3,8		1,0	0,3	1,2	[illegible]	[illegible]
	Обеденные													
740	Борщ	—	100,0	78,3	2,6	5,2	9,9	8,6		1,2	[illegible]5	2,3	2,1	[illegible]
741	Борщ из квашеной капусты	—	100,0	78,9	2,5	5,3	8,8			1,4	[illegible]	2	2,2	98
742	Заправочные	—	100,0	54,9	4,7	20,5	15,6	15,6		1,7	0,8	1,5	0,4	[illegible]
743	Рассольник	—	100,0	74,0	3,5	5,3	13,4	8,8		1	1,4	2,4	2,3	12[illegible]
744	Свекольник	—	100,0	78,[illegible]	2,9	5,2	9,5			1,2	[illegible]4	2,5	2,2	10[illegible]
745	Солянка овощно-грибная	—	100,0	77,4	3,6	6,7	7,4		–	[illegible]	0,5	2,9	2,2	[illegible]
746	Солянка овощная из квашеной капусты	—	100,0	74,7	3,3	11,0	6,1	–		1,5	0,5	2,9	2,3	[illegible]
747	Щи из квашеной капусты	—	100,0	80,0	2,5	5,4	7,9			1,0	0,5	2,1	1,7	[illegible]
748	Щи из свежей капусты	—	100,0	78,8	2,6	5,3	9,0	6,1		1,6	0,5	2,2	2,0	99
	Консервы фруктовые													
	Компоты													
750	Из абрикосов	Половинки плодов	100,0	76,3	0,5	0	21,4	21,0	0	0,4	1,0	0,4	0	[illegible]4
751	Из абрикосов	Целые плоды	93,0	71,0	0,2		[illegible]	1[illegible]7	0	0,5	0,5	0,5	0	[illegible]5
752	Из айвы	Очищенные дольки плодов	100,0	76,7	0,4	[illegible]	21,0	19,0	0	1,2	0,4	0,3	0	[illegible]

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	в том числе: крахмал, гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г продукта
752а	Из айвы	Плоды с кожицей	82,0	63,0	0,3	0	17,2	15,6	0	1,0	0,3	0,2	0	73
753	Из винограда		94,0	74,1	0,5	0	18,7	14,1	0	0,2	0,3	0,2	0	80
754	Из вишен		91,0	65,5	0,5	0	23,2	20,9	0	0,2	1,2	0,4	0	102
755	Из груш	Очищенные половинки или четвертинки плодов	100,0	79,0	0,2	0	19,2	17,3	0	1,1	0,[illegible]	0,2	0	81
755а	Из груш	Целые плоды с кожицей	92,5	73,1	0,2	0	17,8	16,[illegible]	[illegible]	1,[illegible]	0,3	0,2	0	75
756	Из мандарин		100,0	80,0	0,1	0	19,4	19,0	0	[illegible]	0,2	0,2	[illegible]	81
757	Из персиков	Половинки плодов	100,0	76,9	0,3	0	21,7	[illegible]	[illegible]	0,4	0,4	[illegible]	[illegible]	[illegible]2
758	Из персиков	Целые плоды	94,5	72,6	0,3	0	20,5	18,7	0	0,4	0,4	0,3	0	[illegible]
759	Из слив „венгерка“	-	94,5	69,0	0,5	0	23,6	22,7	0	[illegible]	0,8	0,3	0	102
760	Из слив „изюм-эрик“	-	94,0	70,6	0,3	0	21,5	18,8	0	0,4	[illegible]	0,4	0	[illegible]
761	Из слив „ренклод“	-	94,0	68,6	0,3	0	23,9	20,7	0	0,4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
762	Из черешни		94,0	72,3	0,5	0	20,1	[illegible]	0	[illegible]	0,4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
763	Из яблок	Очищенные половинки или четвертинки плодов	100,0	75,0	0,2	0	23,7	22,0	0	[illegible]	0,4	[illegible]	0	[illegible]
763а	Из яблок	Целые плоды с кожицей	93,5	70,1	0,2	[illegible]	22,1	20,[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,4	0,2	[illegible]	[illegible]
	Соусы													
764	Яблочный		100,0	77,2	0,4	[illegible]	20,7	19,4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Плодоягодные и овощные соки													
765	Абрикосовый	С мякотью плодов	100,0	84,0	0,5	0	14,0	13,7	0	0,3	0,8	0,4	0	63
766	Апельсиновый	То же	100,0	84,5	0,7	0	13,[illegible]	12,8	0	0,2	1,0	0,3	0	61
767	Виноградный		100,0	80,5	0,3	0	18,5	18,2	0	0	0,5	[illegible]2	0	79

Продолжение табл.

Химический состав продукта %

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее количество	в том числе: сахар	крахмал, гликоген	клетчатка	органические кислоты	зола: общее количество	в том числе хлористый натрий	Калорийность 100 г продукта
768	Вишневый	—	100,0	85,0	0,7	0	12,2	12,2	0	0	1,7	0,4	0	60
769	Гранатный	—	100,0	82,5	0,3	0	14,5	14,0	0	0	2,4	0,3	0	70
770	Земляничный	—	100,0	89,7	0,3	0	8,5	7,8	0	0	1,1	0,4	0	41
771	Малиновый		100,0	89,0	0,3	0	8,6	8,2	0	0	1,7	0,4	0	43
772	Мандариновый	С мякотью плодов	100,0	87,8	0,8	0	9,6	9,0	0	0,2	[illegible]	0,7	0	[illegible]
773	Морковный	—	100,0	84,6	1,4	0,4	11,9			0,6	0,2	0,9	[illegible]	[illegible]
774	Персиковый	—	100,0	82,0	0,3	0	17,0	16,2	0	0	0,4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
775	Сливовый	—	100,0	82,0	0,3	0	16,1	13,4	0	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
776	Томатный	—	100,0	94,5	1,0	0	3,1	[illegible]	[illegible]	0,2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
777	Черносмородиновый	—	100,0	89,0	0,5	0	7,3	7,3	0	0	2,7	[illegible]	[illegible]	[illegible]
778	Черешневый	—	100,0	81,0	[illegible]	0	17,5	15,4	0	0	[illegible]	0,4	[illegible]	[illegible]
779	Яблочный	—	100,0	87,0	0,5	0	11,7	10,6	0	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Консервы для детского питания													
	Овощные													
780	Суп овощной	—	100,0	86,4	1,6	1,0	8,9	4,0	4,8	0,5	0,1	1,5	0,8	53
781	Пюре из зеленого горошка	—	100,0	81,6	5,0	0,3	10,9	2,0	7,9	0,9	0,1	1,2	0,9	[illegible]
782	Пюре из зеленого горошка с маслом		100,0	74,4	4,7	6,5	12,9	5,4	6,6	0,5	0,1	0,9	0,7	[illegible]
783	Пюре из моркови	—	100,0	90,6	1,5	0,2	5,8	5,2	0,6	1,0	0,2	0,7	[illegible]	[illegible]
784	Пюре из моркови с манной крупой	—	100,0	85,0	1,8	1,6	9,9	7,5	2,3	0,7	0,1	0,9	0,6	63
785	Пюре из моркови с рисом	—	100,0	79,5	2,5	4,6	11,9	5,5	[illegible]	0,4	0,1	1,0	0,6	102
786	Пюре из стручковой фасоли	—	100,0	91,5	1,8	0,3	4,5	2,5	0,8	0,8	0,1	1,0	0,9	29
787	Пюре из стручковой фасоли с маслом		100,0	81,0	1,6	6,4	9,4	7,0	1,1	0,5	0,1	1,0	0,8	105
788	Пюре из шпината		100,0	91,0	2,2	0,6	3,5	0,8	0,7	0,9	0,1	1,7	0,7	29

Продолжение табл

№ про-дукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	Химический состав продукта, %: вода	белки	жиры	углеводы: общее коли-чество	в том числе: сахар	в том числе: крахмал, гликоген	клет-чатка	органические кислоты	зола: общее коли-чество	в том числе хлористый натрий	Калорий на 100 г продукта
	Фруктовые													
789	Пюре из абрикосов	—	100,0	77,7	1,6	0,1	18,8	17,9	-	0,6	0,8	0,4	0	88
790	Пюре из яблок		100,0	77,2	0,6	0,1	20,4	19,2		0,8	0,6	0,3	0	89
791	Пюре из яблок с молоком	-	100,0	76,8	1,7	3,0	17,3	14,8	1,5	0,5	0,5	0,2	0	108
792	Пюре из яблок с рисом	-	100,0	75,7	1,2	0,2	21,5	19,4	0,9	0,6	0,6	0,2	0	97
	Пищевые концентраты													
793	Борщ с мясом		100,0	12,0	14,2	10,4	47,9	23,7		3,6		11,9	7,9	351
794	Борщ украинский	—	100,0	12,0	8,3	10,[illegible]	52,9	23,5	—	4,4		12,4	7,9	344
795	Картофель тушеный с мясом		100,0	10,0	14,7	10,4	37,0	5,1	-	1,7	--	6,2	3,0	391
796	Каша гречневая	—	100,0	10,0	10,9	10,9	62,1	1,0		1,1		5,0	3,5	401
797	Каша пшенная		100,0	10,0	1[illegible],6	11,1	63,7	0,6		0,7	-	3,9	3,0	40[illegible]
798	Каша рисовая	-	100,0	10,0	6,[illegible]	10,2	6[illegible],1	1,[illegible]		0,2		4,0	3,0	405
799	Суп картофельный с мясом	—	100,0	10,0	15,3	1[illegible],3	30,9	4,4		2,5		11,0	7,9	367
800	Суп-пюре гороховый		100,0	10,0	19,6	11,1	47,6	4,9		1,3	.	10,4	7,9	379
801	Суп-пюре гороховый с мясом	-	100,0	10,0	25,1	12,8	40,4	4,2		1,2		[illegible]	7,[illegible]	38[illegible]
802	Суп рисовый с мясом и томатом ...	-	100,0	11,0	14,7	12,1	52,[illegible]	3,9		0,9	-	[illegible]	7,4	[illegible]

СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ (В МИЛЛИГРАММ-ПРОЦЕНТАХ)

РАЗДЕЛ I. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Зерно						
1	Кукуруза	—	209,0	7,0	82,0	186,0	2,2
2	Пшеница	Мягкая	316,0	42,0	140,0	316,0	3,7
3	Пшеница*	Твердая	—	36,0	—	364,0	4,0
4	Рожь	—	390,0	56,0	129,0	283,0	4,1
б/н	Ячмень*	—	477,0	43,0	141,0	400,0	4,1
	Зернобобовые						
6	Горох	—	906,0*	63,0*	107,0*	369,0	4,7*
7	Маш	—	—	9,0	—	363,0	0,8
8	Фасоль	—	1061,0*	157,0*	167,0*	504,0	6,7*
9	Чечевица	—	607,0*	55,0*	69,0*	347,0	6,0*
	Мука						
11	Гречневая*	—	130,0	30,0	48,0	226,0	3,2
13	Овсяная*	—	344,0	56,0	110,0	392,0	3,8
14	Пшеничная	Обойная	243,0	40,0	108,0	280,0	3,3
15	Пшеничная	II сорта	191,0	33,0	65,0	221,0	2,4
16	Пшеничная	I сорта	139,0	29,0	44,0	132,0	2,0
17	Пшеничная	Высшего сорта	86,0	22,0	20,0	92,0	1,1
18	Ржаная	Обойная	340,0	49,0	107,0	263,0	3,4
19	Ржаная	Сеяная	200,0	40,0	34,0	140,0	2,5
20	Соевая*	Обезжиренная	1796,0	247,0	254,0	602,0	7,6
	Крупа и макаронные изделия						
22	Крупа гречневая	Ядрица	—	55,0	113,0	291,0	1,8
23	Крупа манная	—	166,0*	41,0	68,0	101,0	1,6
24	Крупа овсяная	—	350,0*	74,0	133,0	322,0	4,2
25	Крупа перловая	—	116,0*	41,0	97,0	232,0	2,1
26	Крупа пшенная	—	280,0*	30,0	87,0	186,0	0,7
27	Рис	—	63,0*	29,0	37,0	102,0	1,3
28	Саго*	—	5,0	11,0	3,0	31,0	1,3
29	Крупа ячневая	—	237,0*	41,0	97,0	232,0	2,1
31	Толокно		—	77,0	106,0	353,0	6,0
32	Макаронные изделия	—	138,0*	34,0	33,0	97,0	1,5
	Хлеб и хлебобулочные изделия						
33—35	Хлеб ржаной	Из муки обойной	249,0	29,0	73,0	200,0	2,0
36—37	Хлеб ржаной	Из муки сеяной	158,0	29,0	22,0	91,0	1,7
38	Хлеб бородинский	Из муки ржаной обойной с примесью пшеничной II сорта и красного ржаного солода	—	28,0	—	219,0	2,0

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
40	Хлеб украинский	Из муки ржаной обдирной и пшеничной обойной	247,0	35,0	70,0	256,0	1,3
39	Хлеб минский	Из муки ржаной сеяной и пшеничной I сорта	—	16,0	—	98,0	1,2
41—42	Хлеб пшеничный	Из муки обойной	163,0	29,0	72,0	184,0	2,2
43, 45	Хлеб пшеничный и батоны простые ..	Из муки II сорта	138,0	28,0	47,0	164,0	2,0
44, 46	Хлеб пшеничный и батоны простые	Из муки I сорта	100,0	20,0	31,0	98,0	1,8
47	Булки городские	Из муки пшеничной I сорта	-	21,0	—	115,0	1,4
48	Булки городские	Из муки высшего сорта	110,0	18,0	34,0	87,0	0,7
49	Калач московский	Из муки пшеничной высшего сорта	-	15,0	—	61,0	0,7
50 51	Сдоба выборгская и обыкновенная	Из муки пшеничной высшего и I сорта	—	23,0	—	104,0	2,0
52	Сухари ржаные ..	Из муки обойной	398,0	44,0	117,0	309,0	3,3
53	Сухари пшеничные	То же	251,0	45,0	89,0	288,0	3,4
54	Сухари пшеничные	Из муки II сорта	195,0	39,0	67,0	231,0	2,7
55—57	Сухари дорожные, сахарные, сливочные	Пшеничные сдобные		23,0	—	104,0	2,0
58—59	Баранки и сушки простые	Из муки пшеничной I сорта	—	23,0	—	104,0	2,0

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Овощи свежие						
60	Арбуз	—	33,0	3,0	4,0	2,0	0,5
62	Баклажаны*	—	226,0	14,0	9,0	32,0	0,4
65	Брюква*	—	186,0	31,0	6,0	32,0	1,1
66	Горошек зеленый	—	285,0	26,0	38,0	122,0	0,7
67	Горох (лопатка)*	—	—	51,0	—	—	0,7
68	Дыня	—	75,0	10,0	8,0	8,0	1,7
69	Груша земляная*			14,0	—	14,0	0,4
70	Кабачки*		159,0	10,0	6,0	8,0	0,3
71	Капуста белокочанная	—	148,0	38,0	12,0	25,0	0,9
72	Капуста брюссельская*		94,0	8,0	10,0	19,0	0,3
73	Капуста краснокочанная*	—	257,0	45,0	14,0	27,0	0,5
74	Капуста савойская*	—	205,0	58,0	15,0	53,0	0,7
75	Капуста цветная	—	126,0	16,0	10,0	31,0	0,8
76	Картофель	—	426,0*	8,0	17,0	38,0	0,9
77	Кольраби*		240,0	30,0	19,0	32,0	0,4
78	Лук зеленый (перо)*			64,0			0,8
79	Лук порей*		151,0	61,0	11,0	44,0	0,7
81	Лук репчатый (сладкий)	—	153,0	32,0	12,0	49,0	0,7
82	Морковь	—	129,0	34,0	17,0	31,0	0,6*
83	Огурцы	—	141,0	22,0	13,0	26,0	0,9
84	Пастернак*	—	256,0	43,0	17,0	52,0	0,5
86	Перец зеленый (сладкий)*	—	104,0	4,0	7,0	19,0	0,6
88	Петрушка (зелень)*	—	799,0	240,0	39,0	95,0	5,9
89	Петрушка (корень)*	—	-	67,0	-	61,0	
90	Ревень (черешковый)*	—	244,0	38,0	13,0	19,0	0,4
91	Редис*	—	180,0	28,0	9,0	20,0	0,7
92	Редька*	—	250,0	24,0	15,0	9,0	0,4
93	Репа*	—	253,0	27,0	13,0	25,0	0,4
94	Салат	—	158,0	55,0	11,0	24,0	0,6
95	Свекла	—	155,0	22,0	22,0	34,0	1,1
96	Сельдерей (корень)*	—	267,0	34,0	22,0	18,0	0,3
97	Спаржа*	—	143,0	15,0	8,0	45,0	0,7
98	Томаты	—	150,0	10,0	9,0	22,0	1,2
99	Тыква (столовая)	—	155,0	17,0	10,0	11,0	1,7
101	Фасоль (в стручке)*	—	—	58,0	—	40,0	1,0
102	Хрен*	—	371,0	70,0	23,0	45,0	1,3
105	Шпинат*	—	573,0	60,0	42,0	61,0	2,2
106	Щавель*	—	—	39,0	31,0	28,0	—
	Овощи сушеные						
107	Капуста белокочанная	—	1628,0	423,0	138,0	274,0	9,7
108	Капуста цветная	—	2026,0	252,0	169,0	50,0	13,0
109	Картофель	—	2022,0*	37,0	80,0	180,0	4,3
110	Крахмал картофельный	—	125,0	30,0	25,0	125,0	3,0
111	Лук репчатый	—	1119,0	232,0	87,0	356,0	4,9
112	Морковь	—	1204,0	323,0	156,0	292,0	5,9*
113	Свекла	—	1192,0	171,0	167,0	262,0	8,6
114	Сельдерей (корень)*	—	3419,0	435,0	287,0	235,0	4,3

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Ма[illegible]	[illegible]о	Железо
	Овощи квашеные						
115	Капуста	—	131,0	36,0	12,0	24,0	0,2
118	Огурцы*	—	—	22,0	-	18,0	1,1
	Плоды свежие						
125	Абрикосы	—	262,0	24,0	16,0	22,0	1,8
126	Айва	—	104,0	16,0	10,0	17,0	2,2
127	Алыча	—	175,0	25,0	20,0	23,0	1,8
128	Ананасы*	—	241,0	12,0	8,0	8,0	0,2
129	Апельсины*	—	148,0	25,0	10,0	17,0	0,3
130	Бананы*	—	209,0	5,0	25,0	17,0	0,4
131	Брусника*	—	66,0	36,0	6,0	14,0	0,4
132	Виноград*	—	225,0	15,0	6,0	20,0	0,5
133	Вишня	—	218,0	32,0	22,0	25,0	1,2
134	Голубика*	—	50,0	16,0	7,0	8,0	0,8
135	Грейпфрут*	—	140,0	14,0	6,0	11,0	0,3
136	Груша	—	139,0	17,0	11,0	15,0	2,1
137	Ежевика*	—	177,0	25,0	25,0	27,0	0,8
138	Земляника (садовая)	—	137,0*	19,0*	13,0*	19,0*	0,6
139	Кизил	—	294,0	46,0	21,0	27,0	3,3
141	Клюква*	—	117,0	14,0	8,0	11,0	0,6
142	Крыжовник*	—	161,0	21,0	8,0	27,0	0,5
143	Лимоны*	—	82,0	20,0	6,0	11,0	0,3
144	Малина*	—	190,0	34,0	18,0	31,0	0,8
145	Мандарины*	—	115,0	26,0	8,0	12,0	0,3
б/н	Мирабель	—	202,0	27,0	13,0	20,0	0,9
148	Персики	—	327,0	18,0	15,0	31,0	3,7
151	Слива (садовая)	—	193,0	25,0	15,0	24,0	1,9
152	Смородина белая	—	—	32,0*	—	—	—
153	Смородина красная*	—	247,0	32,0	11,0	30,0	0,8
154	Смородина черная*	—	365,0	35,0	17,0	42,0	0,9
159	Черешня	—	201,0	30,0	21,0	25,0	1,6
160	Черника*	—	—	16,0	—	13,0	0,8
162	Яблоки	-	86,0	16,0	9,0	11,0	2,2
	Плоды сушеные						
163	Абрикосы с косточкой (урюк)	—	890,0	83,0	54,0	76,0	6,1
164	Абрикосы без косточек (курага)	—	1717,0	160,0	105,0	146,0	11,8
165	Виноград (изюм)*	—	774,0	72,0	37,0	116,0	2,7
167	Груша	—	567,0	69,0	43,0	60,0	8,0
169	Слива (чернослив)*	—	648,0	60,0	20,0	62,0	2,2
171	Яблоки	—	435,0	83,0	45,0	58,0	11,1
	Грибы						
172	Белые свежие*	—	—	20,0	—	68,0	3,9
173	Белые сушеные*	—	—	184,0	—	606,0	35,0
182	Рыжики свежие*	—	—	2,0	—	41,0	2,7
	Орехи						
186	Грецкие	-	309,0*	27,0	59,0*	229,0	1,0
187	Земляные (арахис)	-	—	46,0	—	172,0	0,7
191	Лещинные (лесные)	—	—	20,0	—	103,0	0,4
192	Миндаль (сладкий)*	—	514,0	148,0	154,0	265,0	2,5

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Сахаристые продукты						
195	Мед пчелиный*	Натуральный	35,0	5,0	2,0	33,0	0,6
196	Сахар*		2,0	0	Следы	Следы	0
	Кондитерские изделия						
	Шоколад и какао						
224	Ванильный*	Обыкновенный		49,0	—	225,0	2,2
226	Молочный*	Десертный	487,0	175,0	57,0	215,0	1,7
227	Какао (порошок)	—	1111,0	12,0	166,0	619,0	10,0
	Мармелад						
229—230	Яблочный*	Пластовый и формовой	44,0	35,0	4,0	12,0	0,6
	Мучные кондитерские изделия						
236	Печенье затяжное	Из муки высшего и I сорта	100,0	29,0	24,0	98,0	2,0
237	Печенье сахарное	То же	103,0	37,0	43,0	158,0	3,5
238	Печенье сухое столовое	Из кислого теста	103,0	29,0	42,0	127,0	4,0
239	Галеты	Из муки высшего и I сорта	63,0	33,0	33,0	135,0	2,0
240	Пряники	Сырцовые	105,0	34,0	26,0	46,0	2,0
	Повидло						
245	Из абрикосов		224,0	22,0	14,0	19,0	1,5
246	Из яблок		72,0	14,0	7,0	9,0	1,8
	Варенье						
247	Из айвы		76,0	13,0	7,0	12,0	2,0
248	Из груш		82,0	11,0	6,0	8,0	1,2
250	Из кизила		154,0	25,0	11,0	14,0	1,7
251	Из земляники (садовой)		74,0	10,0	7,0	10,0	0,3
252	Из малины		100,0	19,0	10,0	16,0	0,4
253	Из слив		113,0	15,0	9,0	14,0	1,1
254	Из яблок		52,0	11,0	5,0	7,0	1,3

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Молоко и сливки						
283	Молоко буйволиное	—	99,0*	190,0	16,0*	135,0	0,2*
284	Молоко верблюжье	—	144,0*	141,0	21,0*	98,0	0,1*
285	Молоко кобылье	—	81,0*	83,0	7,0*	54,0	—
286	Молоко козье	—	145,0*	147,0	13,0*	126,0	0,1*
287—288	Молоко коровье	Цельное и обезжиренное	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
289—290	Молоко коровье с кофе и с шоколадом	Жирное	137,0	100,0	15,0	90,0	0,1
291—292	Молоко коровье сухое	Цельное пленочное и распылительное	994,0	939,0	108,0	790,0	1,1
293	Молоко коровье сухое	Обезжиренное	1224,0	1166,0	136,0	900,0	1,5
294	Молоко овечье*	–	187,0	180,0	8,0	123,0	0,1
297	Сливки	35% жирности	58,0	52,0	8,0	55,0	0,1
298	Сливки	20% жирности	91,0	86,0	10,0	68,0	0,1
299	Сливки	10% жирности	109,0	103,0	12,0	82,0	0,1
300	Сливки сухие	С сахаром	308,0	291,0	34,0	230,0	3,6
301	Сливки сухие	Без сахара	726,0	686,0	80,0	543,0	0,9
302	Напиток сливочный		91,0	86,0	10,0	67,0	0,1
	Кисломолочные продукты						
303—308	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирное, обезжиренное; жирное сладкое с 5 и 7% сахара; обезжиренное сладкое с 5 и 7% сахара	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
310—311	Варенец	Жирный, жирный сладкий с 5% сахара	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
312—315	Кефир	Жирный слабый средний и крепкий; нежирный средний	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
316—318	Кумыс	Слабый, средний, крепкий	81,0*	83,0	7,0*	54,0	—
319—321	Простокваша	Жирная; жирная сладкая с 5% сахара; нежирная	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1
322—323	Сметана	Высшего и I сорта	91,0	86,0	10,0	68,0	0,1

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Творог и творожные изделия						
324—325	Творог	20 и 9% жирности	—	140	—	130	—
326	Творог	Нежирный	—	164	—	151	—
327—328	Масса и сырки творожные сладкие	23 и 17% жирности	—	105	—	97	—
329—330	Масса и сырки творожные сладкие	7% жирности и нежирные	—	140	—	130	—
331	Сырки творожные сладкие с шоколадом	16% жирности	—	164	—	151	—
332	Сырки творожные сладкие глазированные	26% жирности	—	164	—	151	—
333—335	Масса и сырки творожные сладкие	19 и 8% жирности	—	140	—	130	—
	Сыры						
	Твердые						
340—341	Голландский круглый и лилипут ..	50% жирности	—	699,0	—	390,0	—
344	Латвийский	45% жирности	—	684,0	—	525,0	—
348	Угличский	45% жирности	—	811,0	—	485,0	—
350	Швейцарский	50% жирности	—	979,0	—	546,0	—
351	Ярославский	45% жирности	—	808,0	—	457,0	—
	Мягкие						
355	Рокфор	50% жирности	—	601,0	—	381,0	—
	Плавленые						
363	Новый	40% жирности	—	663,0	—	658,0	—
	Мороженое						
368—369	Сливочное и пломбир	—	109,0	137,0	12,0	82,0	0,1
370	Эскимо молочное	—	145,0	137,0	16,0	108,0	0,2
367—371	Молочное и эскимо сливочное	—	127,0	120,0	14,0	95,0	0,1

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Мясо						
372	Баранина 1-й категории	Охлажденная	(214,0)	(7,0)	(15,0)	(136,0)	(1,9)
373	Баранина 2-й категории	Охлажденная	(257,0)	(9,0)	(17,0)	(163,0)	(2,3)
374	Баранина 1-й категории	Мороженая	(216,0)	(7,0)	(15,0)	(137,0)	(1,9)
375	Баранина 2-й категории	Мороженая	(258,0)	(9,0)	(18,0)	(164,0)	(2,3)
376	Говядина 1-й категории	Охлажденная	(241,0)	(8,0)	(16,0)	(153,0)	(2,1)
377	Говядина 2-й категории	Охлажденная	(263,0)	(9,0)	(18,0)	(167,0)	(2,3)
378	Говядина 1-й категории	Мороженая	(238,0)	(8,0)	(16,0)	(152,0)	(2,1)
379	Говядина 2-й категории	Мороженая	(259,0)	(9,0)	(18,0)	(161,0)	(2,3)
387	Мясо кролика	—	(255,0)	15,0*	(17,0)	157,0*	1,1*
392	Свинина	Жирная охлажденная	(217,0)	(7,0)	(15,0)	(138,0)	(1,9)
393	Свинина	Мясная охлажденная	(240,0)	(8,0)	(16,0)	(153,0)	(2,1)
394	Свинина	Жирная мороженая	(225,0)	(8,0)	(16,0)	(143,0)	(2,0)
395	Свинина	Мясная мороженая	(246,0)	(8,0)	(17,0)	(156,0)	(2,2)
396	Телятина	Жирная	(212,0)	5,0*	(14,0)	124,0*	1,1*
397	Телятина	Тощая	(224,0)	5,0*	(16,0)	116,0*	1,1*
	Мясные субпродукты						
	Бараньи						
398	Легкое	—	—	10,0	17,0	200,0	9,0
399	Печень	—	—	7,0	15,0	291,0	6,2
400	Почки	—	—	10,0	22,0	228,0	8,7
402	Сердце	—	—	6,0	23,0	165,0	5,5
404	Язык	—	—	8,0	20,0	148,0	4,4
	Говяжьи						
409	Легкое	—	—	9,0	11,0	179,0	9,2
410	Печень	—	307,0*	5,0	17,0	316,0	8,4
411	Почки	—	151,0*	8,0	14,0	204,0	6,6
412	Рубец	Зачищенный	—	14,0	13,0	81,0	2,8
413	Сердце	—	—	4,5	20,0	193,0	6,4
415	Хвосты	—	—	4,0	10,0	87,0	2,4
416	Язык	—	—	6,0	17,0	149,0	4,6
	Свиные						
417	Легкое	—	—	8,0	14,0	212,0	8,4
418	Печень	—	—	7,0	23,0	342,0	12,0
419	Почки	—	—	8,0	20,0	228,0	7,8
420	Сердце	—	—	6,0	23,0	194,0	5,4
423	Мозги	Бараньи, говяжьи, свиные	—	5,0	17,0	270,0	5,2

№ продукта	Н[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Колбасные изделия и копчености						
	К о п ч е [illegible]						
424	Ветчина [illegible] по-окорочному		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
425	Грудинка [illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	К о л б а с ы и к о п ч е н ы е и з д е л и я						
426–428	Колбаса любительская, отдельная и чайная	Вареные	(213,0)	(7,0)	[illegible]	[illegible]	(1,9)
429–430	Колбаса краковская и полтавская	Полукопченые	[illegible]	(9,0)	(17,0)	(164,0)	[illegible]
431	Колбаса [illegible]	"	[illegible]	(12,0)	(23,0)	(212,0)	(2,9)
432	Колбаса украинская	"	(295,0)	(10,0)	(20,0)	(188,0)	(2,6)
433	Колбаса московская	Копченая	(355,0)	65,0*	(24,0)	(178,0)	[illegible]
434	Сардельки	Вареные	(240,0)	(9,0)	(18,0)	(159,0)	(2,1)
435	Сосиски советские	Вареные	(206,0)	(7,0)	(15,0)	(131,0)	[illegible]
	Птица						
436–437	Гуси 1-й и 2-й категории*	Непотрошеные	—	6,0		94,0	0,8
436а–437а	Гуси 1-й и 2-й категории*	Полупотрошеные	—	7,0	—	107,0	0,9
436б–437б	Гуси 1-й и 2-й категории*	Потрошеные	—	9,0		144,0	1,2
442–443	Индейки 1-й и 2-й категории*	Непотрошеные	—	11,0	—	142,0	1,4
442а–443а	Индейки 1-й и 2-й категории*	Полупотрошеные	—	12,0	—	155,0	1,5
442б–443б	Индейки 1-й и 2-й категории*	Потрошеные	—	16,0	—	210,0	2,1
444–445	Куры 1-й и 2-й категории*	Непотрошеные	—	5,0	—	91,0	0,7
444а–445а	Куры 1-й и 2-й категории*	Полупотрошеные	—	6,0	—	99,0	0,8
444б–445б	Куры 1-й и 2-й категории*	Потрошеные	—	8,0	—	132,0	1,0

9 — 4012 —

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
448—449	Цыплята 1-й и 2-й категории* ..	Непотрошеные	—	5,0	—	79,0	0,6
448а—449а	Цыплята 1-й и 2-й категории* ..	Полупотрошеные		5,0	-	87,0	0,6
448б—449б	Цыплята 1-й и 2-й категории* ..	Потрошеные		7,0		122,0	0,9
450—451	Утки 1-й и 2-й категории*	Непотрошеные	—	5,0	—	—	0,8
450а—451а	Утки 1-й и 2-й категории*	Полупотрошеные	—	6,0	—	—	0,8
450б—451б	Утки 1-й и 2-й категории*	Потрошеные		8,0	—	—	1,1
	Яйца и яичные продукты						
454	Яйцо куриное* ...		116,0	43,0	10,0	184,0	2,1
455	Яйцо куриное (белок)*		160,0	6,0	12,0	36,0	0,1
456	Яйцо куриное (желток)*		117,0	124,0	14,0	470,0	5,8
457	Меланж*		135,0	50,0	12,0	214,0	2,5
458	Яичный порошок*		475,0	186,0	41,0	786,0	9,3

РАЗДЕЛ VII. РЫБА И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ. ВОДНЫЕ БЕСПОЗВОНОЧНЫЕ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Рыба свежая, охлажденная и мороженая						
459—460	Белоглазка аральская и волго-каспийская	Неразделанная	(145,0)	(9,0)	(11,0)	(100,0)	(0,5)
461	Белорыбица	Неразделанная	(195,0)	(13,0)	(16,0)	(134,0)	(0,6)
462	Белуга	Потрошеная с головой	(178,0)	(11,0)	(14,0)	(122,0)	(0,6)
462а	Белуга...........	Потрошеная без головы	(214,0)	(14,0)	(17,0)	(147,0)	(0,7)
463	Бычок-песочник ..	Неразделанный	(137,0)	(9,0)	(11,0)	(94,0)	(0,5)

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
464	Вобла каспийская и аральская	Неразделанная	(159,0)	(11,0)	(13,0)	(110,0)	(0,5)
465	Горбуша	Неразделанная	151,0	17,0	37,0	118,0	0,7
466	Густера	Неразделанная	(169,0)	(11,0)	(13,0)	(116,0)	(0,5)
467	Ерш морской дальневосточный	Неразделанный	(166,0)	(11,0)	(13,0)	(114,0)	(0,5)
468	Жерех	Неразделанный	(154,0)	(10,0)	(12,0)	(106,0)	(0,5)
469—470	Зубатка полосатая и пятнистая	Потрошеная без головы	(186,0)	(12,0)	(15,0)	(128,0)	(0,6)
471	Камбала дальневосточная	Неразделанная (средние данные)	151,0	49,0	14,0	154,0	0,2
476	Карась	Неразделанный	120,0	34,0	(11,0)	73,0	0,4
477	Карп прудовый	Неразделанный	(125,0)	(8,0)	(10,0)	(86,0)	(0,4)
478—479	Кета амурская, камчатская и охотская	Неразделанная	164,0	12,0	(16,0)	122,0	0,3
480—481	Кефаль черноморская (лобан, сингиль)	Крупная и средняя неразделанная весенняя и осенняя	(186,0)	(12,0)	(15,0)	(128,0)	(0,6)
482	Килька каспийская анчоусовидная	Неразделанная	(160,0)	(10,0)	(12,0)	(109,0)	(0,5)
483	Корюшка зубастая (азиатская)	Неразделанная	233,0	50,0	12,0	146,0	0,4
485	Красноперка дальневосточная	Неразделанная	124,0	18,0	11,0	106,0	0,2
487—489	Лещ	Крупный, средний и мелкий неразделанный	(132,0)	(8,0)	(10,0)	(91,0)	(0,4)
490—491	Лосось беломорский (семга) и озерный (ладожский)	Крупный, средний и мелкий неразделанный	(206,0)	(13,0)	(16,0)	(141,0)	(0,6)

49[illegible]—49[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible],0)	(0,5)
495	Минога [illegible] и речная ([illegible]ская)	[illegible]	(2[illegible])	([illegible])	[illegible]	(152,0)	(0,7)
496	Му[illegible]	[illegible]	([illegible])	([illegible])	([illegible]4,0)	(119,0)	(0,5)
497—498	Навага беломорская и дальневосточная	[illegible]	[illegible]	2[illegible]	[illegible],0)	117,0	0,3
49[illegible]	Н[illegible]	[illegible]	121,[illegible]	14,0	28,0	86,0	0,6
500	Нельма	Н[illegible]ная	(19[illegible],0)	(13,[illegible])	(16,0)	(136,0)	(0,6)
501	Нерка (красная)	Нера[illegible]ная	(20[illegible],0)	(13,0)	(16,0)	(141,0)	(0,7)
502	Окунь морской	К[illegible]ный и мелкий пот[illegible]ный без головы	245,0	3[illegible],0	18,0	162,0	0,5
502а	Окунь морской	Мелкий неразделанный	154,0	24,0	11,0	102,0	0,3
503	Окунь речной	Неразделанный	132,0	24,0	35,0	130,0	0,3
504	Омуль	Неразделанный	(193,0)	(13,0)	(15,0)	(132,0)	(0,6)
505—506	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский) и сибирский	Потрошеный с головой	(168,0)	(11,0)	(13,0)	(11[illegible],0)	(0,6)
505а—506а	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский) и сибирский	Потрошеный без головы	(217,0)	(13,0)	(16,0)	(142,0)	(0,7)
507	Палтус белокорый	Потрошеный	(180,0)	(12,0)	(14,0)	(124,0)	(0,6)
508	Пеламида	Неразделанная	(217,0)	(14,0)	(17,0)	(149,0)	(0,7)
509	Пикша	Крупная мелкая потрошеная без головы	284,0	42,0	19,0	18[illegible],0	0,7
509а	Пикша	Мелкая неразделанная	200,0	30,0	14,0	1[illegible]1,0	0,5
510	Плотва сибирская (сорога)	Неразделанная	(143,0)	(9,0)	(11,0)	(98,0)	(0,4)
511	Пыжьян	Неразделанный	(181,0)	(12,0)	(14,0)	(124,0)	(0,6)
512—513	Ряпушка сибирская (енисейская и обская)	Неразделанная	(185,0)	(12,0)	(14,0)	(125,0)	(0,6)

514—515	Рыбец [illegible]	[illegible]	[illegible]	(11,0)	[illegible]	[illegible]	[illegible]
516—517	Сазан [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
518	Сайда	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
518а	Сайда	[illegible]	(240,0)	(10,0)	[illegible]	[illegible]	(0,8)
519—520	Салака	[illegible]	(175,0)	(11,0)	(14 [illegible]	[illegible]	[illegible]
521	Севрюга	Неразделанная весенне-летняя и осенняя	(175,0)	(11,0)	(14,0)	(120,0)	(0,5)
521а	Севрюга	Крупная и средняя потрошеная с головой	(181,0)	(12,0)	(14,0)	(124,0)	[illegible]
		Крупная и средняя потрошеная без головы	(218,0)	(14,0)	(17,0)	(150,0)	(0,7)
522—523	Сельдь атлантическая	Неразделанная весенне-летняя и осенне-зимняя	(183,0)	(12,0)	(14,0)	(125,0)	(0,6)
524—525	Сиг байкальский и волховский	Неразделанный	143,0	20,0	(14,0)	116,0	0,5
526—527	Скумбрия дальневосточная и черноморская	Неразделанная	158,0	23,0	(15,0)	133,0	0,7
528	Сом амурский	Крупный потрошеный с головой	144,0	12,0	(12,0)	189,0	0,6
530	Сопа	Неразделанная	(138,0)	(90,0)	(11,0)	(94,0)	(0,4)
531—532	Ставрида	Неразделанная крупная весенняя и осенняя	(163,0)	(10,0)	(13,0)	(112,0)	(0,5)
533	Стерлядь волжская	Неразделанная	(164,0)	(10,0)	(13,0)	(113,0)	(0,5)

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
534	Стерлядь сибирская	Неразделанная	(98,0)	(7,0)	(8,0)	(68,0)	(0,3)
535	Судак	Неразделанный	(162,0)	(11,0)	(13,0)	(111,0)	(0,5)
536	Сырок (пелядь)	Неразделанный	(191,0)	(13,0)	(15,0)	(131,0)	(0,6)
537	Таймень	Неразделанная	(180,0)	(12,0)	(14,0)	(124,0)	(0,6)
538	Терпуг	Неразделанный	(182,0)	(11,0)	(15,0)	(125,0)	(0,6)
539	Треска	Крупная и мелкая потрошеная без головы	281,0	44,0	19,0	173,0	0,5
539а	Треска	Неразделанная мелкая	198,0	31,0	13,0	122,0	0,4
540	Угорь	Неразделанный крупный	(181,0)	(12,0)	(14,0)	(124,0)	(0,6)
541—542	Усач аральский и каспийский (куринский)	Крупный летний и осенний; мелкий неразделанный осенний	(190,0)	(12,0)	(15,0)	(130,0)	(0,6)
543	Хариус	Неразделанный	(189,0)	(12,0)	(15,0)	(130,0)	(0,6)
544—545	Чехонь азовская и волго-каспийская	Неразделанная	(175,0)	(11,0)	(14,0)	(120,0)	(0,5)
546—547	Чир (щокур) енисейский и обский	Неразделанный	(196,0)	(13,0)	(16 0)	(134,0)	(0,6)
548—549	Шемая аральская	Неразделанная весенняя и осенняя	(183,0)	(12,0)	(14,0)	(126,0)	(0,6)
550	Щука	Неразделанная	147,0	24,0	(12,0)	101,0	0,4
551	Язь	Неразделанный крупный и мелкий	129,0	44,0	(14,0)	116,0	1,5
	Рыба соленая						
552—553	Вобла каспийская	Средняя и мелкая неразделанная весенняя и осенняя	88,0	111,0	21,0	142,0	2,0
554	Горбуша	Потрошеная с головой	181,0	39,0	19,0	82,0	1,6
556	Кета	То же	212,0	15,0	(21,0)	158,0	0,5
557	Лещ каспийский	Средний неразделанный	92,0	142,0	24,0	168,0	1,6

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
558—559	Сазан каспийский	Крупный и мелкий потрошеный с головой	98,0	119,0	22,0	139,0	1,6
561	Судак	Потрошеный с головой	110,0	115,0	24,0	121,0	2,1
562	Треска	Крупная и мелкая потрошеная без головы	222,0	27,0	13,0	185,0	1,5
562а	Треска	Мелкая (менее 400 г) неразделанная	171,0	20,0	10,0	142,0	1,1
565—566	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя неразделанная весенняя, летняя и осенняя	144,0	58,0	19,0	88,0	1,5
565а—566а	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя обезглавленная весенняя, летняя и осенняя	209,0	84,0	28,0	127,0	2,2
567—571	Сельдь каспийская (волжская, долгинская, пузанок, черноспинка)	Неразделанная	54,0	75,0	17,0	101,0	1,7
572—574	Сельдь тихоокеанская	Крупная неразделанная весенняя, летняя и осенняя	110,0	46,0	37,0	137,0	0,8
575	Лосось каспийский	Потрошеный с головой	246,0	16,0	20,0	169,0	0,8
576	Семга	Потрошеная с головой	155,0	28,0	43,0	170,0	1,7
578—579	Тюлька	Неразделанная весенняя и осенняя	104,0	200,0	(11,0)	205,0	—
580—581	Хамса	То же	—	173,0	(13,0)	186,0	—
	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения						
582	Балык белорыбий вяленый (провесной)	—	—	—	(20,0)	(175,0)	—

[illegible]	[illegible] холодного копчения [illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2,1
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	147,0	2,0
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible],0	2,0
[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1,6
	Рыба вяленая и сушеная						
[illegible] 588	Вобла каспийская	[illegible]	[illegible]	184,0	24,0	2[illegible]5,00	3,4
589 [illegible]	Лещ [illegible]	Крупный [illegible]	[illegible]	118,0	[illegible]	178,0	2,2
591 592	[illegible] и псковский [illegible]но сушеный		[illegible]	1468,0	97,0	1040,0	7,0
593	Судак вяленый	Крупный неразделанный	[illegible]	[illegible]	[illegible]	190,0	2,3
	Рыба холодного копчения						
595	Вобла каспийская	Крупная и средняя неразделанная	76,0	85,0	17,0	100,0	1,3
596	Кефаль азово-черноморская (сингиль)	Средняя неразделанная			(20[illegible])	(169,0)	—
597—599	Лещ аральский и каспийский	Неразделанный	71,0	88,0	14,0	86,0	1,5
600	Окунь морской	Балычок	154,0	51,0	21,0	169,0	1,0
601	Рыбец азово-черноморский	Неразделанный весенний	—	99,0	23,0	185,0	1,0
603	Ставрида	Крупная потрошеная и обезжабренная весенняя		—	(19,0)	(167,0)	—
604	Чехонь аральская	Неразделанная осенняя			(17,0)	(147,0)	—
605	Шемая азово-черноморская	Неразделанная весенняя			(17,0)	(151,0)	—

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	[illegible]
	[illegible]						
606	[illegible]	[illegible]					
607	[illegible]	[illegible]					
608	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
609	Оку[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
610	Салака (копчушка)	[illegible]	22[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
611	[illegible]	[illegible]	24[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
612	Треска	[illegible] Крупная потрошеная	(223,0)	—	(18,0)	(154,0)	(0,[illegible]
613	Угр[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Икра						
618	Осетровых па[illegible]ная	—	—	50,0	37,0	594,0	3,4
619	Горбуши зернистая	—	264,0	75,0	141,0	426,0	2,[illegible]
620	Кеты зернистая ...	—	265,0	90,0	29,0	490,0	1,[illegible]
621	Дальневосточных лососей (средние данные для кеты и горбуши)		264,0	82,0	—	458,0	1,9

РАЗДЕЛ VIII. КОНСЕРВЫ И ПРЕЗЕРВЫ (В ЖЕСТЯНОЙ И СТЕКЛЯННОЙ ТАРЕ) ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Же[illegible]
	Консервы молочные						
642	Молоко цельное сгущенное, стерилизованное, без сахара	—	—	316,0	—	244,0	0,[illegible]
643	**Презервы молочные**						
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	—	314,0	307,0	34,0	219,0	0,[illegible]

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
644	Молоко обезжиренное сгущенное с сахаром	—	363,0	343,0	40,0	271,0	0,4
645—646	Какао и кофе натуральное со сгущенным молоком и сахаром	—	303,0	209,0	37,0	197,0	1,0
647	Сливки сгущенные с сахаром	—	254,0	240,0	28,0	190,0	0,3
	Консервы мясные						
648	Баранина тушеная	Жирная высшего сорта	312,0	45,0	—	202,0	1,7
649	Говядина отварная в собственном соку	—	316,0	53,0	—	167,0	3,6
650	Гуляш говяжий ..	—	—	41,0	—	179,0	—
651	Курица отварная	—	—	56,0	—	163,0	16,0
652	Мозги жареные ...	—	—	44,0	—	436,0	—
653	Мясо жареное	Говядина	161,0	39,0	—	253,0*	—
654	Мясо прессованное	Говядина	342,0	29,0	15,0	285,0	4,1
655	Мясо тушеное	Говядина высшего сорта	230,0	20,0	19,0	172,0	3,1
656	Мясо тушеное	Говядина I сорта	254,0	22,0	21,0	190,0	2,7*
657	Мясо тушеное	Говядина (из мяса молодняка)	226,0	20,0	19,0	164,0	2,7*
660	Паштет печеночный	—	—	37,0	—	265,0	8,3
661	Почки в томатном соусе	—	—	46,0	—	227,0	—
662	Рагу куриное в желе	—	—	58,0	—	133,0	—
663	Свинина тушеная	Полусальная высшего сорта	253,0	26,0	31,0	124,0	2,4
664	Филе куриное	—	—	43,0	—	148,0	13,0
665	Языки в желе	Говяжьи	—	86,0	—	132,0	12,0
	Консервы мясорастительные						
667	Каша гречневая с мясным фаршем ..	—	—	55,0	—	99,0	2,6
668	Каша гречневая с печенью	—	—	68,0	—	176,0	1,4
669	Макароны с говядиной	—	—	48,0	—	180,0	1,9
670	Свинина с рисом ..	—	—	46,0	—	86,0	1,6
671	Фасоль с говядиной	—	360,0	66,0	39,0	172,0	—
672	Фасоль со свининой	—	304,0	71,0	35,0	117,0	—
673—674	Фасоль со свиным салом или со смальцем	—	220,0	58,0	33,0	132,0	—

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	Консервы рыбные						
	Натуральные в собственном соку						
676	Белуга бланшированная	В крупной жестяной таре	480,0	34,0	83,0	258,0	—
677	Горбуша	—	260,0	185,0	56,0	230,0	0,9
678	Кета	—	334,0	161,0	43,0	239,0	1,3
680	Крабы консервированные	—	—	221,0	247,0	181,0	1,4
682	Нерка (красная)	—	208,0	177,0	40,0	285,0	—
683	Осетр	—	329,0	31,0	36,0	244,0	1,0
685	Печень трески в собственном жире	—	113,0	35,0	51,0	230,0	—
688	Чавыча	—	268,0	27,0	(25,0)	270,0	0,6
	В масле						
690	Сардины дальневосточные	—	—	30,0	-	315,0	1,5
691	Треска копченая	—	344,0	462,0	52,0	292,0	0,8
692	Шпроты	—	349,0	297,0	53,0	348,0	·
	В томатном соусе						
б/н	Белуга	—	307,0	51,0	74,0	253,0	—
694	Камбала	—	355,0	319,0	43,0	299,0	—
696	Лещ	—	367,0	424,0	57,0	320,0	—
699	Осетр	—	169,0	39,0	30,0	141,0	—
700	Печень трески	—	—	40,0	—	164,0	—
701	Сазан	—	383,0	356,0	—	295,0	—
702	Севрюга	—	222,0	51,0	21,0	133,0	·
704	Сом	—	386,0	384,0	72,0	437,0	—
705	Судак	—	120,0	507,0	26,0	246,0	
707	Щука	—	432,0	379,0	65,0	386,0	
	Презервы рыбные						
709—710	Килька балтийская пряного посола	—	150,0	133,0	22,0	124,0	
	Консервы овощные						
	Натуральные						
711	Горошек зеленый	—	135,0	16,0	21,0	53,0	0,7
712	Капуста цветная	—	—	15,0	—	43,0	0,5
713	Кукуруза сахарная	Цельная	—	5,0	—	50,0	0,4
714	Кукуруза сахарная	Дробленая	—	9,0		55,0	0,6
715	Морковь натуральная	—	—	42,0	-	41,0	0,6
716	Свекла натуральная*	—	-	15,0	-	29,0	0,6
717	Спаржа белая натуральная	—	—	21,0	—	32,0	0,7

[illegible]	[illegible] сфаршированные	–	[illegible]			[illegible],0	0,8
		–				[illegible]	1,0
719	[illegible]		[illegible]			[illegible]0	3,4
[illegible]	[illegible] пюре						
	Закусочные						
[illegible]1	Баклажаны фаршированные		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]0	–
726	Перец фаршированный		[illegible]	[illegible]	[illegible]	47,0	–
727	Томаты фаршированные		[illegible]	[illegible],0	[illegible]	7,0	–
	Томатопродукты						
728	Соус кубанский*	–		[illegible],0		[illegible],0	0,8
729	Соус острый томатный	–	875,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]1,0 / 68,0	[illegible] / 2,[illegible]
730	Томат-паста			20,0		70,0	2,[illegible]
731	Томат-пюре*						
	Обеденные						
740	Борщ		2[illegible],0	3[illegible]	1[illegible],0	82,[illegible]	[illegible]
741	Борщ из квашеной капусты	–	200,0	[illegible],0	7[illegible],0	32[illegible]	
74[illegible]	Рассольник	–		58,[illegible]	12[illegible]	7[illegible],0	
744	Свекольник	–	310,0	1[illegible]	10[illegible],0	[illegible]8,[illegible]	
74[illegible]	Солянка овощно-грибная	–	[illegible]	79,0	1[illegible]0	54,0	
[illegible]46	Солянка овощная из квашеной капусты		2[illegible]6,0	89,0	120,0	68,0	–
747	Щи из квашеной капусты		2[illegible]0,0	62,0	97,0	43,0	7,5
748	Щи из свежей капусты		193,0	111,0	101,0	69,0	—
	Консервы фруктовые						
	Компоты						
750	Из абрикосов	Половинки плодов	27[illegible]	15,0	7,0	16,0	0,7
751	Из абрикосов	Целые плоды	179,0	9,0	3,0	7,0	0,6
754	Из вишен	,,		9,0		16,0	0,4
755	Из груш	Очищенные половинки или четвертинки плодов	86,0	9,0	3,0	7,0	0,6
757	Из персиков	Половинки плодов		8,0		20,0	0,6
758	Из персиков	Целые плоды		7,[illegible]		18,0	0,5
759							
761	Из слив „Венгерка" „Изюм-эрик", „Ренклод"	,,		14,0		10,0	2,1
763	Из яблок	Очищенные половинки или четвертинки плодов	—	4,0		6,0	0,2

№ продукта	[illegible]						
	Cоу[illegible]						
764	Соус ябло[illegible]						
	Соки [illegible] и овощные						
765	Ап[illegible]						
767	[illegible]						
768	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]		
770	Земляничный ..	—	—	17,0	—	18,0	[illegible]
771	Малиновый ...	—	138,0	40,0	18,0	10,[illegible]	
773	[illegible]			[illegible]		[illegible]	[illegible]
776	Томатный		—	50,0	—	46,0	0,6
777	Черносмородиновый	—	286,0	13,0	26,0	32,0	0,7
779	Яблочный	—	133,0	40,0	35,0	20,0	—
		—	—	8,0	—	9,0	0,2
	Консервы для детского питания						
	Овощные						
780	Суп овощной		—	84,0	—	42,0	
781	Пюре из зеленого горошка	—	—	30,0	—	77,0	1,8
782	Пюре из зеленого горошка с маслом	—	—	36,0	—	67,0	—
783	Пюре из моркови	—	—	59,0	—	43,0	0,6
784	Пюре из моркови с манной крупой	—	—	43,0	—	36,0	—
785	Пюре из моркови с рисом	—	—	88,0	—	55,0	
786	Пюре из стручковой фасоли	—	—	71,0	—	37,0	[illegible]
787	Пюре из стручковой фасоли с маслом	—	—	89,0	—	37,0	
788	Пюре из шпината	—	522,0	124,0	48,0	49,0	—
	Фруктовые						
789	Пюре из абрикосов	—	—	15,0	—	23,0	1,3
790	Пюре из яблок ...	—	—	12,0	—	17,0	0,3
791	Пюре из яблок с молоком	—	—	47,0	—	27,0	0,6
792	Пюре из яблок с рисом	—	—	24,0	—	19,0	—

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ (В МИЛЛИГРАММ-ПРОЦЕНТАХ)

РАЗДЕЛ I. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Зерно								
1	Кукуруза	Целое зерно	98,0	—	—	0,15	—	—	
1	Кукуруза желтая	„ „	98,0	—	0,3	0,44*	0,11*	2,0*	0*
б/н	Овес	„ „	—			0,40	—		
2–3	Пшеница	„ „	97,0	—		0,44	0,22	5,1	
4	Рожь	„ „	98,0	—	—	0,40	0,25	1,1	—
б/н	Ячмень	„ „	—	—	0*	0,40	0,12*	5,5*	0*
	Зернобобовые								
6	Горох*	—	98,0	—	0,06	0,70	0,15	2,3	[illegible]
8	Фасоль*	—	98,0	—	0,02	0,53	0,18	2,[illegible]	[illegible]
9	Чечевица*	—	98,0	—	0,06	0,49	0,20	1,[illegible]	[illegible]
	Мука								
12	Кукурузная*	Из целого желтого зерна	100,0	—	0,3	0,45	0,17	2,1	[illegible]
14	Пшеничная	Обойная (100% помола)	100,0	—	—	0,45	[illegible]	5,[illegible]	
15	Пшеничная	II сорта (85% помола)	100,0		—	0,40	0,15	2,[illegible]	
16	Пшеничная	I сорта (72% помола)	100,0	—		0,18	0,13	1	
18	Ржаная	Обойная	100,0	—	—	0,33	0,22	1,1	
19	Ржаная	Сеяная (60% помола)	100,0	-	—	0,20	—	1,0	[illegible]
20	Соевая*	Обезжиренная	100,0	-	0,07	0,70	0,30	2,0	

Продолжение табл.

Продолжение табл.

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Крупа и макаронные изделия								
22	Крупа гречневая	—	99,0	—	0	0,50°	0,24	4,2	
23	Крупа манная	—	100,0	—	0	0,10°	0,10	—	
24	Крупа овсяная	—	98,5	—	0	0,60°	0,14*	[illegible]	
25	Крупа перловая		98,5	—	0	0,30°	0,10°	2,5*	0*
26	Пшено	Без детализации	98,5	—	0		0,10°	2,5	
26	Пшено	Дранец	98,5	—	—	0,40	—		
26	Пшено	Дробленое	98,5	—	—	0,30	—	—	
26	Пшено	Шлифованное	98,5		-	0,20	—	—	
27	Рис	—	98,5	—	0	0	0,03*	1,6*	0*
29	Крупа ячневая	—	98,5	—	0	0,20	—	—	—
30	Кукурузные хлопья*	—	100,0	—	0	0,16	0,08	1,6	0
32	Макаронные изделия	—	100,0	—	0	Следы	0,04*	1,1*	0*
	Хлеб и хлебобулочные изделия								
34—35	Хлеб ржаной	Из обойной муки	100,0		—	0,15	0,13	0,45	
38	Хлеб бородинский	—	100,0	—	—	0,15	0,31	—	
40	Хлеб украинский	—	100,0	—	—	0,17	0,16		
41—42	Хлеб пшеничный	Из муки 100% помола	100,0	—	—	0,26	0,12	3,1	
43	Хлеб пшеничный	Из муки II сорта (85% помола)	100,0	—	—	0,20	0,08	1,6	
46	Батоны пшеничные	Из муки I сорта (72% помола)	100,0	—	—	0,10	0,07	0,67	
47	Булки	Из муки I сорта (72% помола)	100,0	—	—	0,12	0,10	-	—

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	[illegible]								
60	Арбуз		[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
61	Артишок*		[illegible]			[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
62	Баклажаны		[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
65	Брюква		[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
66	Горошек зеленый		[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
68	Дыня		[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
70	Кабачки		[illegible]						[illegible]
71	Капуста белокочанная	[illegible]	[illegible]		[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]
72	Капуста брюссельская		[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	17	[illegible]
73	Капуста краснокочанная		[illegible]						12
75	Капуста цветная	I сорта	75,0	—	Следы	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]
76	Картофель[1]		65,0	—	0	0,04*		[illegible]	
77	Кольраби		80,0	—	4,80				[illegible]
78	Лук зеленый	Перо	[illegible]		[illegible]				
79	Лук порей		[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]—81	Лук репчатый		[illegible]						
82	Морковь	Желтая	[illegible]		[illegible]				[illegible]
82	Морковь	Красная	[illegible]				[illegible]		
83	Огурцы		[illegible]		[illegible]			[illegible]	
84	Пастернак*		[illegible]						
86	Перец зеленый*		[illegible]		[illegible]				
88	Петрушка	Зелень	[illegible]		[illegible]				
90	Ревень*		[illegible]		[illegible]				
91	Редис		[illegible]		[illegible]				
92	Редька		[illegible]		[illegible]	[illegible]			
93	Репа		[illegible]		[illegible]	[illegible]			
94	Салат (латук)*	Светло-зеленые листья	72,0	—	Следы				[illegible]
94	Салат	Темно-зеленые листья	72,0	—	1,80				[illegible]
94	Салат		[illegible]		0,01*	0,02*	0,04*	[illegible]	[illegible]
[illegible]	Свекла	Красная	73,0		0,44	0,12	0,14	[illegible]	[illegible]
97	Спаржа*								

Продолжение табл.

97 Спаржа .... — 73,0 — 0,44 0

10 — 4012

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
98	Томаты	Желтые	85,0	—	0,40	[illegible]	—	—	[illegible]
98	Томаты	Красные	85,0	—	1,70	0,05*	0,03*	0,4[illegible]	[illegible]
99	Тыква		70,0	—	0,14	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
100	Укроп	—	74,0	—	—				
102	Хрен	Корень	64,0		[illegible]				
104	Чеснок	—	78,0	—	0	[illegible]			
105	Шпинат	—	74,0	—	3,70	0,08*	0,1[illegible]*	[illegible]	[illegible]
106	Щавель		76,0	—	6,08	—	—		[illegible]
	Овощи квашеные								
115	Капуста белокочанная	Квашеная в домниках и заполненных бочках	70,0	—	0	—			[illegible]
115	Капуста белокочанная	Квашеная лежалая рыночная	70,0	—	0	—	—	—	[illegible]
118	Огурцы (соленые)	—	90,0	—	0	—		—	[illegible]
121	Томаты (соленые)	Зеленые	90,0		—	—	—	—	[illegible]
	Плоды свежие и сушеные								
125	Абрикосы	—	86,0	—	1,72	0,03*	0,05*	0,[illegible]	[illegible]
164	Абрикосы сушеные	Без косточки	100,0	—	5,0	—	—		
128	Ананасы	—	75,0	—	0,04	0,0[illegible]	[illegible]	[illegible]	
129	Апельсины	—	75,0	—	0,20	0,05*	0,02	[illegible]	
130	Бананы*	—	60,0	—	0,07	0,02	0,03	[illegible]	[illegible]
131	Брусника	—	90,0	—	0,09	—			
б/н	Винная ягода (инжир)*	—	100,0	—	0,05	[illegible]			
132	Виноград	—	90,0	—	Следы	0,0[illegible]	[illegible]	[illegible]	
165	Виноград сушеный (изюм)*	—	90,0	—	0,09	0,13	0[illegible]	[illegible]	
133	Вишня	—	85,0	—	0,25	0,04*	0,[illegible]	[illegible]	
134	Голубика	—	98,0		Следы	—	—	—	1[illegible]
б/н	Гранат	—	15,0	—	—	—	—	—	[illegible]

Продолжение табл

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
135	Грейпфрут	—	60,0	—	0,01*	0,02*	0,01*	0,18*	24,0
136	Груша		90,0	—	Следы	0,02*	0,04*	0,09*	[illegible],6
137	Ежевика	Без плодоножки	98,0		0,30	0,03*	0,05*	0,40*	4,9
137а	Ежевика	С плодоножкой	85,0		0,25	0,02*	0,04*	0,34*	4,2
138	Земляника (садовая)		85,0	—	Следы	0,02*	0,05*	0,25*	1,0
139	Кизил		80,0	—	-		—	—	40,0
141	Клюква		98,0		0	0,03*	0,02*°	0,10*	9,8
141	Клюква	Лежалая и подснежная	98,0		0		—	—	0
142	Крыжовник		95,0		0,09	0,04*°	0,02*°	0,09*	47,5
143	Лимоны		50,0		0,20	0,02*	Следы	[illegible]	[illegible]
144	Малина		85,0	—	0,25	[illegible]	0,06*°	0,25*°	[illegible]
145	Мандарины		74,0		0,40	0,06*	0,02*	[illegible]	22,2
148	Персики		90,0		[illegible]	[illegible]	0,04*	[illegible]	[illegible]
151	Слива		90,0		[illegible]	0,05*	0,04*	0,45*	4,5
152	Смородина белая		90,0	—	0	-			[illegible]
153	Смородина красная		90,0		.				[illegible]
154	Смородина черная		98,0	—	0,69	.			[illegible]
160	Черника		98,0		Следы	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4
162	Яблоки[2]	Антоновка, титовка	88,0						[illegible]
162	Яблоки	Разные	88,0		0,09	0,03*	[illegible]	0,18*	[illegible]
	Грибы								
б/н	Грибы сухие		100,0	—	0				
	Орехи								
186	Грецкие*	—	45,0		0,01	0,22	[illegible]	0,54	[illegible]
187	Земляные (арахис)*		75,0		0,01	0,63	[illegible]	12,0	[illegible]
188	Каштан*	Свежий	75,0		0	0,19	0,16	[illegible]	[illegible]
192	Миндаль*	Сладкий	60,0		0	0,15	0,40	2,8	Следы

РАЗДЕЛ III. САХАРИСТЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

№	Наименование	Характеристика	Съедобная [illegible]	A	Каротин	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

10* — 15

РАЗДЕЛ III. САХАРИСТЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Сахаристые продукты								
195	Мед	Натуральный	100,0	—	0	0	0,05*	0,2*	[illegible]

РАЗДЕЛ IV. ЖИРЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C [illegible]
	Жиры животные								
261—262	Жир свиной	Топленый	100,0	0	0	—	—		
б/н	Жир рыбий (тресковый)	—	100,0	19,00	—	—	—		
263—268	Масло коровье	Сливочное и топленое	100,0	0,60	—	—	—	—	
	Масла растительные и маргарин								
б/н	Масло конопляное	—	100,0	—	0	—	—		
273—274	Масло льняное	—	100,0	—	0	—	—	—	
б/н	Масло из облепихи	—	100,0	—	40,0	—	—	—	
б/н	Масло пальмовое	—	100,0	—	80,0	—	—	—	
275—276	Масло подсолнечное	—	100,0	—	0	—	—	—	
281—282	Маргарин	—	100,0	—	0	—	—	—	—

РАЗДЕЛ V. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B1 (тиамин)	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Молоко и сливки								
285	Молоко кобылье		[illegible]		—	[illegible]	0,04		[illegible]
286	Молоко козье		[illegible]	0,05*		0,04	0,15	0,3*	[illegible]
287	Молоко коровье	Цельное	100,0	[illegible]		[illegible]	0,1	0,1*	[illegible]
288	Молоко коровье*	Обезжиренное	100,0	0,01		[illegible]	0,18	0,1	[illegible]
291–292	Молоко коровье сухое*	Цельное	100,0	[illegible]	—	0,24	1,31	0,7	[illegible]
293	Молоко коровье сухое*	Обезжиренное	100,0	0,12		[illegible]	1,59	[illegible]	[illegible]
294	Молоко овечье		100,0	0,06*		[illegible]	0,34	0,3*	[illegible]
297–299	Сливки	—	100,0	0,30	—	0,05	-	—	0
298	Сливки*	20% жирности	100,0	0,24	—	0,03	0,14	0,1	1,0
	Кисломолочные продукты								
316–318	Кумыс	—	100,0	—	—	—	—	—	20
322–323	Сметана	—	100,0	0,30	—	0,05	—	—	0
324–326	Творог		100,0		—	—	0,5		
	Сыры								
339–341	Сыр голландский	—	92,0	0,19	—	0,09	0,4		
343	Сыр костромской	—	96,0	0,22	—	0,06	0,3[illegible]		
346	Сыр советский	—	94,0	0,22	—	0,06	0,4[illegible]		
350	Сыр швейцарский	—	92,0	0,25	—	0,06	0,4[illegible]		
351	Сыр ярославский	—	93,0	0,18	-	0,15	0,51		

	Мясо								
372	Баранина	Охлажденная	77,0	0*	—	0,13	0,11	4,5	0*
376	Говядина	,,	79,0	0,01*	—	0,08	0,13	3,3	0*
393	Свинина	,,	86,0	0*°	—	0,80	0,14	2,3*	0*
387	Мясо кролика	—	70,0	—	—	0,06	0,04	5,32	
396–397	Телятина	—	66,0	0,01*	—	0,15	0,16*	4,1*	0*
	Мясные субпродукты								
410	Печень говяжья	—	93,0	13,95	—	0,37			
418	Печень свиная	—	97,0	5,82	—	0,39			
411	Почки говяжьи	—	93,0	—	—	0,37			
419	Почки свиные	—	98,0	—	—	0,69	—	-	
413	Сердце бычье ..	—	91,0	0°*	—	0,55	0,82*	6,2*	12,7*
416	Язык говяжий*	Средне-жирный	92,0	0°	—	0,20	0,25	4,6	0
	Копчености и колбасные изделия								
424	Ветчина	Копченая	76,0	0*	0*	0,53	0,14*	2,9*	0*
426	Колбаса любительская	Вареная	98,0	—	—	0,33	—	-	
430	Колбаса полтавская	Полукопченая	97,5	—	—	0,30			–
431	Колбаса польская	,,	97,5	—	—	0,26	—	—	—
432	Колбаса украинская	,,	97,5	—	—	0,28	—	—	—
	Птица								
436	Гуси	Непотрошеные	48,0	0,13*	—	0,10	0,09*	2,7*	0*°
436а	Гуси	Полупотрошеные	54,0	0,14*	—	0,11	0,10*	3,1*	0*°
436б	Гуси	Потрошеные	71,0	0,19*	—	0,14	0,13*	4,0*	0*°
442	Индейки*	Непотрошеные	47,0	0,08	—	0,03	0,04	3,3	0
442а	Индейки*	Полупотрошеные	51,0	0,09	—	0,03	0,04	3,6	0
442б	Индейки*	Потрошеные	67,0	0,12	-	0,04	0,05	4,7	0
444	Куры	Непотрошеные	48,0	0,06*	—	0,07	0,08*	3,9*	0*°
444а	Куры	Полупотрошеные	52,0	0,06*	—	0,08	0,08*	4,2*	0*°
444б	Куры	Потрошеные	68,0	0,08*	—	0,10	0,11*	5,5*	0*°
450	Утки	Непотрошеные	45,0	0,12*	—	0,14	0,08*	2,6*	0*°
450а	Утки	Полупотрошеные	48,0	0,13*	—	0,15	0,09*	2,7*	0*°
450б	Утки	Потрошеные	65,0	0,17*	—	0,21	0,12*	3,7*	0*°
	Яйцо и яичные продукты								
454	Яйцо куриное[3]	—	86,0	0,60	—	0,14	0,69*	0,2*	0*
456	Яйцо куриное (желток)*	—	100,0	0,96	—	0,32	0,52	—	0
458	Яичный порошок*	—	100,0	1,34	—	0,35	1,23	0,2	0
	Яйцо гуся* ...	—	86,0	0,28°	—	0,09°	0,26	0,09	0°
	Яйцо утиное*	—	86,0	0,31	—	0,13	0,26	0,09	0

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	[illegible]	[illegible]	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Рыба и рыбные продукты								
б/н	Рыба свежая (в среднем)*	Богатая жиром, филе	100,0	0,03°	—	0,08	0,21	2,7	0
б/н	Рыба свежая (в среднем)*	Остальные, филе	100,0	0	—	0,06	0,08	2,2	0
487—488	Лещ	Свежемороженый крупный и средний	42,0	—	—	0,01°	0,04°	0,84°	—
489	Лещ	Мелкий свежемороженый	50,0	—	—	0,01°	0,05°	1,0°	—
557	Лещ	Средний соленый	63,0	—	—	0,01°	0,09°	1,8	—
б/н	Сельдь	Свежая	60,0	Следы	—	0,02	—	—	—
б/н	Сельдь	Копченая	55,0	То же	—	0,02	[illegible]	—	—
535	Судак	Свежемороженый	51,0	—		0,02°	0,06	—	-
561	Судак	Соленый	61,0	—	—	0,02°	0,11°	—	-
539	Треска	Свежемороженая крупная и мелкая потрошеная без головы	78,0	—		0,06°	0,08°	1,2°	-
539а	Треска	Свежемороженая мелкая неразделанная	55,0	—	—	0,04°	0,05°	0,82°	—
562	Треска	Крупная и мелкая соленая, потрошеная без головы	74,0	—	—	—	0,10°	1,7	-
562а	Треска	Мелкая, соленая неразделанная	57,0	—	—	—	0,08°	1,3	-
620	Икра кетовая	—	100,0	0,45°	—	—	—	—	—
	Водные беспозвоночные								
635	Устрицы*	—	6,5	Следы	—	Следы	0,01	0,09	0

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
	Консервы и презервы								
	Консервы молочные								
642	Молоко цельное сгущенное стерилизованное без сахара*		100,0	0,10	—	0,05	0,35	0,2	1,0
643	Молоко цельное сгущенное с сахаром		100,0	0,03		0,06	0,4	0,5	2,5
	Консервы мясные								
655–656	Мясо (говядина) тушеное	—	100,0	—	—	0,02	0,2	2,0	
б/н	Колбасный фарш	Любительский	100,0	—		0,08	0,1	2,7	
664	Филе куриное	—	100,0	—	—	0,01	0,1	2,0	
	Консервы рыбные								
б/н	Белуга	В томатном соусе	100,0	—	0,10	0,02	0,12	2,9	1,9
696	Лещ	То же	100,0		—	0,02°	0,07°	0,09°	—
б/н	Лососевые	В собственном соку	100,0	—	—	0,03°	0,08°	2,1°	—
683	Осетр	То же	100,0		—	0,03	0,17	1,6	—
699	Осетр	В томатном соусе	100,0	—	—		0,11°	1,5	—
685	Печень трески	Натуральная	100,0	3,3	—	0,02	0,35	2,7	
686	Сазан	В собственном соку	100,0	—	—	0,02	0,08	1,6	
690	Сардины*	В масле	100,0	0,21	—	0,05	0,10	4,3	0
704	Сом	В томатном соусе	100,0	—	0,06	0,03	0,07	1,8	3,5
687	Судак	В собственном соку	100,0	—	—	0,01	0,11	1,2	—
705	Судак	В томатном соусе	100,0	—	—	0,02	0,19	0,75	—
692	Шпроты	—	100,0	—	—	Следы	0,12	1,0	—
707	Щука	В томатном соусе	100,0	—	0,10	0,03	0,05	1,9	2,5
	Консервы овощные								
	Натуральные								
711	Горошек зеленый	—	100,0	—	0,3	0,1	0,05	0,25	10
	Закусочные								
723	Икра баклажанная		100,0	—	1,3	—	—	—	5,0
724	Икра кабачковая	—	100,0	—	2,8	—	—	—	8,0

ние табл

№ продукта	Наименование продукта	[illegible] продукта	[illegible] часть, %	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] вин)	PP [illegible] кислота)	C (аскорбиновая кислота)
7[illegible]2	Капуста цветная		[illegible]			[illegible],01°	0,04°	1,0°	30,0
[illegible]	Перец фаршированный	—	100,0	—	4,0	—	—	—	23,0
719	Фасоль стручковая	—	100,0	—	—	0,01	0,03	1,3	2,0
720	Шпинат-пюре . .	—	100,0	—	2,5	0,02°	0,05	—	20,0
	Томатопродукты								
[illegible]29	Соус томатный острый	В бутылках	100,0	—	1,2	—	—	—	10,0
730	Томат-паста . . .	В жестяной банке	100,0	—	3,0	—	—	—	[illegible]
б/н	Томат-паста . . .	В бочках, соленая	100,0	—	2,0	—	—	—	25,0
731	Томат-пюре	Развесное	100,0	—	1,8	0,05°	0,03°	0,6	26,0
7[illegible]	Томатный сок	В бутылках	100,0	—	0,5	—	—	—	15,[illegible]
	Консервы обеденные								
740	Борщ	—	100,0	—	1,1	0,03	0,08	1,1	[illegible]
743	Рассольник	—	100,0	—	0,7	0,04	0,10	1,2	[illegible]
744	Свекольник	—	100,0	—	0,8	0,02	0,08	1,1	[illegible]
748	Щи	—	100,0	—	0,9	0,03	0,08	0,9	[illegible]
	Консервы фруктовые								
750	Компот из абрикосов	Половинки плодов	100,0	—	0,5	—	—	—	5,0
7[illegible]	Пюре из яблок	—	100,0	—	0	—	—	—	3,0
764	Соус яблочный	Пастеризованный	100,0	—	0	—	—	—	1[illegible]

РАЗДЕЛ IX. ПРОЧИЕ ПРОДУКТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть, %	A	Каротин	B_1 (тиамин)	B_2 (рибофлавин)	PP (никотиновая кислота)	C (аскорбиновая кислота)
б/н	Дрожжи*	Прессованные пекарские	100	0°	0°	0,45	2,07	28,2	0
б/н	Дрожжи	Сухие пекарские	100	—	—	2,0	—	—	0
б/н	Дрожжи	Сухие пивные	100	—	—	5,0	4,0	40,0	0

[1] Свежеубранный картофель содержит в среднем 25 мг% витамина С.
[2] Дикорастущие яблоки имеют более высокую активность.
[3] Средний вес куриного яйца в скорлупе — 50 г.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ УСВОЯЕМЫХ КОЛИЧЕСТВ СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ПРОДУКТОВ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ УСВОЯЕМЫХ КОЛИЧЕСТВ СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ПРОДУКТОВ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ (В ПРОЦЕНТАХ), И КАЛОРИЙНОСТЬ (В ККАЛ)

РАЗДЕЛ I. ЗЕРНО И ПРОДУКТЫ ЕГО ПЕРЕРАБОТКИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				Продукт, не освобожденный от отходов			
			белки	жиры	углеводы	Калорий на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	Калорий на 100 г продукта
	Зерно									
1	Кукуруза	—	8,4	4,3	64,9	340	8,3	4,2	63,6	334
2	Пшеница	Мягкая	10,1	1,6	65,7	326	9,7	1,5	63,1	312
3	Пшеница	Твердая	11,7	1,7	63,7	325	11,4	1,7	62 4	318
4	Рожь	—	9,3	1,6	66,5	326	9,0	1,5	64,6	316
	Зернобобовые									
5	Бобы соевые	—	28,7	17,3	23,5	375	28,1	17,0	23,0	368
6	Горох	—	19,8	2,2	50,8	310	19,3	2,2	49,8	304
7	Маш	—	21,9	2,8	49,8	320	21,5	2,7	48,8	313
8	Фасоль	—	19,6	2,0	51,4	310	19,2	1,9	50,3	303
9	Чечевица	—	20,4	1,6	50,9	307	20,0	1,6	49,8	301
	Мука									
10	Гороховая	—	22,0	1,9	50,9	317	22,0	1,9	50,9	317
11	Гречневая	—	7,2	1,7	70,5	334	7,2	1,7	70,5	334
12	Кукурузная	—	8,1	1,6	68,9	331	8,1	1,6	68,9	331
13	Овсяная	—	11,0	6,3	61,8	357	11,0	6,3	61,8	357
14	Пшеничная	Обойная	10,0	1,4	66,5	327	10,0	1,4	66,5	327
15	Пшеничная	II сорта	9,7	1,3	68,2	331	9,7	1,3	68,2	331
16	Пшеничная	I сорта	9,3	1,0	69,7	317	9,3	1,0	69,7	317
17	Пшеничная	Высшего сорта	9,1	0,8	70,4	333	9,1	0,8	70,4	333
18	Ржаная	Обойная	8,9	1,5	67,3	326	8,9	1,5	67,3	326
19	Ржаная	Сеяная	7,5	1,1	71,3	333	7,5	1,1	71,3	333
20	Соевая	Обезжиренная	41,4	0,9	27,7	292	41,4	0,9	27,7	292
21	Ячменная	—	8,4	1,9	68,3	332	8,4	1,9	68,3	332
	Крупа и макаронные изделия									
22	Крупа гречневая	Ядрица	10,6	2,3	64,4	329	10,5	2,3	63,6	325
23	Крупа манная	—	9,5	0,7	70,1	333	9,5	0,7	70,1	333
24	Крупа овсяная	—	11,0	6,1	62,0	356	10,8	6,0	61,1	351
25	Крупа перловая	—	7,6	1,1	70,5	330	7,5	1,1	69,2	325
26	Крупа пшенная	—	10,1	2,3	66,5	335	10,0	2,2	65,4	330
27	Рис	—	6,4	0,9	72,5	332	6,3	0,9	71,1	326
28	Саго	—	6,8	0,2	82,7	369	6,8	0,2	82,7	369
29	Крупа ячневая	—	8,0	1,4	68,8	328	7,8	1,4	67,6	322
30	Кукурузные хлопья	—	12,6	1,2	69,1	346	12,6	1,2	69,1	346

№	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] продукта
31	Толокно	—	11,5	5,9	62,4	[illegible]	[illegible]	5,9	62,4	358
32	Макаронные изделия		9,3	0,8	[illegible]	[illegible]	9,3	0,8	70,9	336
	Хлеб и хлебобулочные изделия									
33	Хлеб ржаной заварной	Из муки обойной	5,3	1,2	44,1	214	5,3	1,2	44,1	214
34	Хлеб ржаной подовый	Из муки обойной	5,2	1,2	[illegible]	214	5,2	1,2	44,3	214
35	Хлеб ржаной формовой ...	Из муки обойной	5,0	1,0	42,5	[illegible]	[illegible]	1,0	42,5	204
36	Хлеб ржаной подовый	Из муки сеяной	5,1	0,7	46,8	219	5,1	0,7	46,8	219
37	Хлеб ржаной формовой	Из муки сеяной	5,0	0,7	45,2	212	5,0	0,7	45,2	212
38	Хлеб бородинский	Из муки ржаной обойной с примесью пшеничной II сорта и красного ржаного солода	6,3	1,1	45,1	221	6,3	1,1	45,1	221
39	Хлеб минский ..	Из муки ржаной сеяной и пшеничной I сорта	5,3	0,7	54,3	251	5,3	0,7	54,3	251
40	Хлеб украинский	Из муки ржаной обдирной и пшеничной обойной	6,6	1,1	45,4	223	6,6	1,1	45,4	223
41	Хлеб пшеничный подовый	Из муки обойной	6,2	1,5	44,1	220	6,2	1,5	44,1	220
42	Хлеб пшеничный формовой	Из муки обойной	5,9	1,5	43,1	215	5,9	1,5	43,1	215
43	Хлеб пшеничный	Из муки II сорта	7,1	1,1	46,4	229	7,1	1,1	46,4	229
44	Хлеб пшеничный	Из муки I сорта	6,7	0,7	50,3	240	6,7	0,7	50,3	240
45	Батоны простые	Из муки пшеничной II сорта	7,6	1,2	49,1	244	7,6	1,2	49,1	244
46	Батоны простые	Из муки пшеничной I сорта	7,0	0,7	49,9	240	7,0	0,7	49,9	240
47	Булки городские	Из муки пшеничной I сорта	7,9	1,9	52,7	266	7,9	1,9	52,7	266
48	Булки городские	Из муки пшеничной высшего сорта	8,7	1,9	51,6	265	8,7	1,9	51,6	265
49	Калач московский	То же	9,0	0,6	51,1	252	9,0	0,6	51,1	252
50	Сдоба выборгская	„ „	6,4	5,2	48,5	273	6,4	5,2	48,5	273

№ продукта	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
51	Сдоба обыкновенная	Из муки пшеничной I сорта	7,5	5,6	44,[illegible]	2[illegible]4	7,5	[illegible]	44,[illegible]	[illegible]
52	Сухари ржаные	Из муки обойной	9,6	1,3	67,[illegible]	[illegible]25	[illegible]	1,[illegible]	[illegible]	[illegible]25
53	Сухари пшеничные	Из муки обойной	10,6	1,4	66,9	[illegible]21	[illegible]	1,4	[illegible]	321
54	Сухари пшеничные	Из муки II сорта	10,4	1,2	68,2	333	10,4	1,2	[illegible],2	333
55	Сухари дорожные	Пшеничные сдобные	10,1	1,6	60,2	34[illegible]	10,1	1,[illegible]	[illegible],2	[illegible]
56	Сухари сахарные	,, ,,	7,5	4,4	60,7	[illegible]	7,[illegible]	4,4	[illegible]	[illegible]67
57	Сухари сливочные	,, ,,	8,0	5,2	69,1	364	8,0	5,2	[illegible]1	[illegible]4
58	Баранки простые	Из муки пшеничной I сорта	8,9	1,1	66,[illegible]	317	8,9	1,1	66,[illegible]	317
58	Сушки простые	То же	9,6	1,2	69,7	336	9,6	1,2	[illegible]	[illegible]

РАЗДЕЛ II. ОВОЩИ, ПЛОДЫ, ГРИБЫ И ОРЕХИ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				Про[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	[illegible]	[illegible] продукта
	Овощи свежие									
60	Арбуз	—	0,4	—	8,5	38	0,2	—	4,6	20
61	Артишок	—	1,7	—	13,4	62	0,8		6,7	31
62	Баклажаны	—	0,8	—	4,4	21	0,8	—	4,1	20
63	Батат	—	1,7	—	22,5	99				
64	Бобы	—	5,1	—	7,9	53	—	—		
65	Брюква	—	1,0	—	7,7	36	0,8	—	6,0	28
66	Горошек зеленый	—	4,2		12,7	69	4,2	—	12,7	69
67	Горох (лопатка)	—	5,5	—	10,5	66	5,0		9,5	59
68	Дыня	—	0,5	—	8,6	37	0,3		5,4	23
69	Груша земляная	—	1,5	—	17,7	79	1,1		12,4	55
70	Кабачки	—	0,5		3,5	16	0,3		2,4	11
71	Капуста белокочанная		1,5	—	5,2	27	1,2	—	4,1	22
72	Капуста брюссельская	—	4,0	—	6,4	43	1,0	—	1,6	11
73	Капуста краснокочанная	—	1,5	—	5,8	30	1,3	—	5,0	26
74	Капуста савойская	—	2,8	—	6,6	38	2,2	—	5,2	30
75	Капуста цветная 1-го сорта	—	2,1	—	4,7	28	1,3	—	2,8	17
75а	Капуста цветная 2-го сорта	—	2,1	—	4,7	28	1,0		2,4	14
76	Картофель молодой (до 1 сентября)	—	1,7	—	20,0	89	1,4		17,0	75

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Св[illegible] продукта				[illegible] освобож[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	калорий на [illegible] продукта	белки	[illegible]	углеводы	калорий на 100 г продукта
76а	Картофель (с 1 сентября до 1 января)	—	1,7	—	20,0	89	1,3	—	15,1	67
76б	Картофель (с 1 января до 1 марта)	—	1,7	—	20,0	89	1,2	—	14,0	62
76в	Картофель (с 1 марта)	—	1,7	—	20,0	89	1,0	—	12,0	53
77	Кольраби	—	2,4	—	7,9	42	1,5	—	5,2	27
78	Лук зеленый (перо)	—	1,1		4,1	21	0,8	—	3,3	17
79	Лук порей	—	2,5	—	7,0	39	2,2	—	5,3	31
80	Лук репчатый (острый)	—	2,5	—	9,2	48	2,3	—	7,7	41
81	Лук репчатый (сладкий)	—	0,2	—	11,9	50	0,2	—	10,0	42
82	Морковь с ботвой	—	1,3	—	7,6	36	0,6	—	3,8	18
82а	Морковь (до 1 января)	—	1,3	—	7,6	36	1,0		6,1	29
82б	Морковь (с 1 января)	—	1,3	—	7,6	36	0,9	—	5,7	27
83	Огурцы	—	0,7	—	2,9	15	0,7	—	2,7	14
84	Пастернак	—	1,2	—	10,5	48	0,8	—	7,9	36
85	Патиссоны	—	0,5	—	4,1	19	—	—	—	—
86	Перец зеленый (сладкий)	—	1,1	—	4,5	23	0,8	—	3,3	17
87	Перец красный (сладкий)	—	1,1	—	5,4	27	—	—	—	—
88	Петрушка (зелень)	—	3,1	—	7,7	44	2,6	—	6,5	37
89	Петрушка (корень)	—	1,3	—	10,5	48	0,9	—	7,8	36
90	Ревень (черешковый)	—	0,6	—	2,8	14	0,4	—	2,1	10
91	Редис	—	1,0	—	3,9	20	0,8	—	3,0	15
92	Редька	—	1,6	—	6,7	34	1,1	—	4,7	24
93	Репа	—	1,3	—	5,6	28	0,9	—	4,3	21
94	Салат	—	1,3	—	2,1	14	0,9	—	1,4	9
95	Свекла (до 1 января)	—	1,1		10,3	47	0,8	—	8,3	37
95а	Свекла (с 1 января)	—	1,1	—	10,3	47	0,8	—	7,7	35
96	Сельдерей (корень)	—	1,1	—	6,4	31	0,8	—	4,3	21
97	Спаржа	—	1,6	—	3,4	20	1,2	—	2,5	15
98	Томаты	—	0,5	—	4,0	18	0,4	—	3,4	15
99	Тыква	—	0,4	—	5,9	26	0,2	—	4,2	18
100	Укроп	—	2,1	—	7,2	38	1,5	—	5,3	28
101	Фасоль (в стручке)	—	3,4	—	4,1	31	3,0	—	3,7	27
102	Хрен	—	2,1	—	15,6	72	1,3	—	10,0	46
103	Цикорий		1,0	—	17,3	75	—	—	—	—
104	Чеснок		5,5	—	20,3	106,0	4,3	—	16,0	83
105	Шпинат	—	2,4	—	2,2	19	1,8	—	1,6	14
106	Щавель	—	2,2	—	5,1	30	1,7	—	3,8	22
	Овощи сушеные									
107	Капуста белокочанная	—	12,7	1,3	47,4	259	12,7	1,3	47,4	259
108	Капуста цветная	—	25,3	2,8	38,0	285	25,3	2,8	38,0	285
109	Картофель	—	5,6	0,3	72,3	322	5,6	0,3	72,3	322
110	Крахмал картофельный	—	0,8	0	81,0	335	0,8	0	81,0	335

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible] продукт: белки	жиры	углеводы	калорийность [illegible] продукта	[illegible]: белки	жиры	[illegible]	калорийность [illegible] продукта
111	Лук репчатый острый	—	13,5	2,6	47,6	275	13,5	2,6	47,6	275
112	Морковь	—	7,8	1,4	57,7	282	7,8	1,4	57,7	282
113	Свекла	—	7,8	—	61,1	282	7,8	—	61,1	282
114	Сельдерей (корень)	—	11,0	1,9	54,0	284	11,0	1,9	54,0	284
	Овощи квашеные									
115	Капуста	—	1,0	—	4,5	23	0,7	—	3,2	16
116	Морковь	—	1,1	—	3,2	17	—	—	—	—
117	Морковь (без соли)	—	1,1	—	3,2	17	—	—	—	—
118	Огурцы (соленые)	—	0,7	—	1,3	8	0,6	—	1,1	7
119	Свекла	—	1,4	—	3,6	20	—	—	—	—
120	Свекла (без соли)	—	1,4	—	3,6	20	—	—	—	—
121	Томаты (соленые)	—	0,8	—	1,9	11	0,8	—	1,8	11
	Овощи маринованные									
122	Огурцы	—	0,8	—	4,9	20	—	—	—	—
123	Перец сладкий	—	0,8	—	6,6	31	—	—	—	—
124	Томаты	—	0,8	—	6,0	28	—	—	—	—
	Плоды свежие									
125	Абрикосы	—	0,8	—	11,2	49	0,7	—	9,7	42
126	Айва	—	0,5	—	9,4	41	0,3	—	6,8	29
127	Алыча	—	0,1	—	9,4	38	0,2	—	8,6	36
128	Ананасы	—	0,3	—	12,0	50	0,2	—	8,3	35
129	Апельсины	—	0,8	—	9,2	41	0,6	—	6,0	27
130	Бананы	—	1,3	—	21,8	95	0,8	—	13,1	54
131	Брусника	—	0,6	—	10,0	43	0,5	—	9,0	38
132	Виноград	—	0,3	—	16,7	70	0,3	—	15,0	62
133	Вишня	—	0,7	—	12,0	52	0,6	—	10,3	44
134	Голубика	—	0,8	—	8,9	40	0,8	—	8,7	39
135	Грейпфрут	—	0,2	—	8,6	36	0,1	—	5,2	22
136	Груша	—	0,3	—	10,5	44	0,3	—	9,5	40
137	Ежевика (без плодоножки)...	—	1,7	—	7,1	36	1,7	—	6,9	36
137a	Ежевика (с плодоножкой)	—	1,7	—	5,1	28	1,4	—	4,3	23
138	Земляника	—	1,5	—	8,9	43	1,3	—	7,7	36
	(садовая)	—	0,8	—	11,2	49	0,7	—	8,9	39
139	Кизил	—	1,0	—	7,7	35		—	—	—
140	Клубника	—	0,4	—	7,5	32	0,4	—	7,3	31
141	Клюква	—	0,6	—	11,3	48	0,6	—	10,7	46
142	Крыжовник	—	0,8	—	9,2	41	0,3	—	4,6	20
143	Лимоны	—	0,7	—	7,8	34	0,6	—	6,5	29
144	Малина	—	0,7	—	9,2	40	0,5	—	5,8	26
145	Мандарины	—	5,9	50,8	11,4	538	—	—	—	—
146	Маслины	—	0,8	4,7	5,6	70	—	—	—	—
147	Облепиха	—	0,8	—	10,6	47	0,7	—	9,6	42
148	Персики	—	0,2	—	11,2	46	—	—	—	—
149	Померанец	—	1,2	—	18,8	81	—	—	—	—
150	Рябина	—	0,7	—	10,7	47	0,6	—	9,7	42
151	Слива (садовая)	—	0,2	—	10,2	42	0,2	—	9,1	38
152	Смородина белая									

153	Смородина красная		0,5	—	10,5	44	0,4	—	9,6	41
154	Смородина черная		0,7		9,8	43	0,7	—	9,6	43
155	Терн	—	1,3	—	11,3	52	—	—	—	—
156	Фейхоа	—	0,8	—	10,0	44	—	—	—	—
157	Финики	—	2,1	—	68,9	291	—	—	—	—
158	Хурма (японская)	—	0,4	—	15,2	64	—	—	—	—
159	Черешня	—	0,9	—	12,4	55	0,8	—	11,3	50
160	Черника	—	0,9	—	9,3	41	0,9	—	9,2	41
161	Цитрон	—	0,9	—	9,8	41	—	—	—	—
162	Яблоки	—	0,3	—	11,5	48	0,2	—	10,1	42
	Плоды сушеные									
163	Абрикосы с косточкой (урюк)	—	4,2	—	68,3	297	2,1	—	34,3	149
164	Абрикосы без косточек (курага)	—	4,4	—	63,5	279	4,4	—	63,5	279
165	Виноград (изюм)	—	1,5	—	69,0	289	1,3	—	62,1	259
166	Виноград (кишмиш)	—	1,9	—	69,3	292	1,9	—	69,3	292
167	Груша	—	1,9	—	60,8	257	1,3	—	39,6	167
168	Персики (курага)	—	2,5	—	67,9	289	2,5	—	67,9	289
169	Сливы (чернослив)	—	1,9	—	65,6	277	1,4	—	49,1	207
170	Тут	—	2,9	—	65,4	280	—	—	—	—
171	Яблоки	—	1,7	—	64,9	273	1,3	—	49,8	209
	Грибы									
172	Белые свежие	—	4,6	0,5	3,0	32	3,5	0,4	2,2	27
173	Белые сушеные	—	30,4	3,8	22,5	252	30,4	3,8	22,5	252
174	Березовики свежие	—	4,2	0,6	2,4	28	2,9	0,4	1,7	23
175	Березовики сушеные	—	32,1	4,7	20,5	259	32,1	4,7	20,5	259
176	Грузди свежие	—	2,1	0,4	4,1	26	1,5	0,3	2,9	21
177	Лисички свежие	—	2,2	0,4	3,6	24	1,5	0,3	2,6	20
178	Маслята свежие	—	1,7	0,3	3,3	21	1,2	0,2	1,1	15
179	Опята свежие	—	1,7	0,5	3,8	23	1,2	0,3	1,8	15
180	Осиновики свежие	—	3,9	0,7	2,1	25	2,1	0,5	1,4	20
181	Осиновики сушеные	—	35,1	4,2	13,9	240	35,1	4,2	13,9	240
182	Рыжики свежие	—	2,5	0,6	2,3	20	1,8	0,5	1,6	18
183	Сморчки свежие	—	3,1	0,5	3,8	29	2,6	0,4	3,2	27
184	Сыроежки свежие	—	2,1	0,5	1,6	16	1,4	0,3	1,2	13
185	Трюфели	—	7,6	0,5	12,9	84	—	—	—	—
	Орехи									
186	Грецкие	—	15,2	55,4	8,3	612	6,8	24,9	3,7	275
187	Земляные (арахис)	—	23,2	41,8	14,8	518	17,4	31,4	11,1	408
188	Каштан свежий	—	3,8	3,8	38,6	209	2,9	2,8	29,0	157
189	Каштан сушеный	—	5,1	6,6	69,3	375	—	—	—	—
190	Кедровые	—	13,5	50,8	13,9	585	5,8	21,8	5,9	251

№ продукта	Наимено[illegible] продукта	[illegible]арактеристика про[illegible]	[illegible]				[illegible] отходов			
			белки	жиры	угл[illegible]	кал[illegible]	бе[illegible]	жиры	угл[illegible]	ка[illegible]
191	Лещинные (лесные) … …		16,0	54,5	8,6	608	7,3	24,5	3,8	27[illegible]
192	Миндаль (сладкий) ………	—	17,7	51,7	9,6	613	10,6	31,0	5,7	355
193	Фисташки ……	—	15,6	51,7	11,5	592	7,9	25,8	5,7	296
194	Фундук ……	—	15,2	58,3	8,9	641	7,6	29,1	4,5	320

РАЗДЕЛ III. САХАРИСТЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				Продукт не[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	[illegible]
	Сахаристые продукты									
195	Мед пчелиный ..	Натуральный	0,3	0	77,7	320	0,3	0	77,7	320
196	Патока крахмальная …….		0	0	74,3	301	0	0	74,3	301
197	Сахар ………		0	0	95,5	390	0	0	95,5	390
	Кондитерские изделия									
	Карамель									
198	Леденцовая без начинки …….		0	0	91,8	376	0	0	91,8	376
199	С ликерной начинкой …….	—	—	0	87,0	357	—	0	87,0	357
200	С марципановой начинкой ……	—	1,4	2,9	85,7	384	1,4	2,9	85,7	384
201	С медовой начинкой ……..	—	—	0	89,2	366	—	0	89,2	366
202	С помадной начинкой ……..	—	—	0	90,0	369	—	0	90,0	369
203	С прохладительной начинкой	—	0	11,2	82,0	440	0	11,2	82,0	440
204	Со сбивной начинкой ……..	—	0,3	0	88,6	364	0,3	0	88,6	364
205	С фруктовой начинкой ……..	—	—	—	88,1	361	—	—	88,1	361
206	С шоколадно-ореховой начинкой ……..	—	2,7	8,6	80,4	421	2,7	8,6	80,4	421
	Драже									
207	Ликерно-желейное ………..	В сахаре	0	0	89	365	0	0	89	365
208	Ореховое …….	В шоколаде	4,6	16,4	68,6	453	4,6	16,4	68,6	453
209	Помадное ……	В сахаре	0,9	2,2	88,1	385	0,9	2,2	88,1	385
210	Сахарное …….	В сахаре	0	—	94,5	387	0	—	94,5	387

11 4012

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобной части продукта				Продукта, не освобожденного от отходов			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
	Конфеты, глазированные шоколадом									
211	Ассорти	С миндальным пралине	3,6	35,6	53,1	563	3,6	35,6	53,1	563
212	Грильяж	С дробленым орехом	4,6	25,4	62,3	510	4,6	25,4	62,3	510
213	Марципановые	—	4,7	18,7	64,2	456	4,7	18,7	64,2	456
214	Помадные	—	3,0	9,3	74,3	403	3,0	9,3	74,3	403
215	Сбивные	—	2,6	14,9	65,1	417	2,6	14,9	65,1	417
216	С ореховым пралине	—	5,7	31,8	53,8	540	5,7	31,8	53,8	540
217	С ореховым пралине и вафлями	—	4,7	30,1	57,2	534	4,7	30,1	57,2	534
218	Фруктовые	—	2,1	8,2	71,6	378	2,1	8,2	71,6	378
	Конфеты, неглазированные шоколадом									
219	Батоны ореховые	—	8,4	31,6	49,9	533	8,4	31,6	49,9	533
220	Тянучка	Сливочная	2,6	8,6	75,2	399	2,6	8,6	75,2	399
221	Помадка фруктовая	—	0	0	87,9	360	0	0	87,9	360
	Ирис									
222	„Золотой ключик"	Полутвердый	3,3	8,5	76,8	407	3,3	8,5	76,8	407
223	„Прима"	Тиражёнкый	2,7	6,7	81,2	402	2,7	6,7	81,2	402
	Шоколад и какао									
224	Ванильный	Обыкновенный	4,3	31,1	56,3	538	4,3	31,1	56,3	538
225	„Золотой ярлык"	Десертный	5,3	35,0	50,9	556	5,3	35,0	50,9	556
226	Молочный	Десертный	5,8	37,5	47,6	568	5,8	37,5	47,6	568
227	Какао (порошок)	—	19,9	19,0	38,4	416	19,9	19,0	38,4	416
	Мармелад									
228	Желейный	Формовой	—	—	74,6	306	—	—	74,6	306
229	Яблочный	Пластовый	—	—	66,1	271	—	—	66,1	271
230	Яблочный	Формовой	—	—	74,4	303	—	—	74,4	303
	Пастила и зефир									
231	Пастила	Белорозовая яблочная	—	—	81,4	338	—	—	81,4	338
232	Зефир	То же	—	—	75,6	310	—	—	75,6	310

Продолжение табл. [illegible]

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible]				[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	калорийность 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калорийность 100 г продукта
	Халва									
233	Арахисовая	Из ядер арахиса	14,1	28,6	45,1	509	14,1	28,6	45,1	509
234	Подсолнечная	Из семян подсолнечника	15,9	29,6	41,1	509	15,9	29,6	41,1	509
235	Тахинная	Из семян кунжута	11,7	30,6	45,3	518	11,7	30,6	45,3	518
	Мучные кондитерские изделия									
236	Печенье затяжное	Из муки высшего и I сорта	10,8	8,5	66,4	395	10,8	8,5	66,4	395
237	Печенье сахарное	То же	9,8	9,9	68,1	400	9,8	9,9	68,1	400
238	Печенье сухое столовое	Из кислого теста	12,0	14,6	58,4	424	12,0	14,6	58,4	424
239	Галеты	Из муки высшего и I сорта	12,6	—	69,8	335	12,6	—	69,8	335
240	Пряники	Сырцовые	8,9	—	73,0	336	8,9	—	73,0	336
	Пирожные									
241	Бисквитное	С кремом по помадке	5,7	10,9	51,4	335	5,7	10,9	51,4	335
242	Песочное	То же	5,9	16,1	60,1	420	5,9	16,1	60,1	420
243	Заварное	С кремом	4,6	23,9	46,3	431	4,6	23,9	46,3	431
244	Слоеное	„ „	4,7	36,7	38,7	538	4,7	36,7	38,7	538
	Повидло									
245	Из абрикосов	—	0,3	0	62,1	256	0,3	0	62,1	256
246	Из яблок	—	0,3	0	60,2	248	0,3	0	60,2	248
	Варенье									
247	Из айвы	—	0,3	0	68,0	280	0,3	0	68,0	280
248	Из груш	—	0,3	0	68,2	281	0,3	0	68,2	281
249	Из грецких орехов	—	0,3	0	69,4	286	0,3	0	69,4	286
250	Из кизила	—	0,3	0	69,1	285	0,3	0	69,1	285
251	Из земляники (садовой)	—	0,3	0	71,2	294	0,3	0	71,2	294
252	Из малины	—	0,5	0	68,1	281	0,5	0	68,1	281
253	Из слив	—	0,3	0	71,4	294	0,3	0	71,4	294
254	Из яблок	—	0,3	0	65,6	270	0,3	0	65,6	270

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	Продукт, не освобожденный от отходов: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
	Жиры животные									
255	Жир бараний топленый	Высшего сорта	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
256	Жир бараний топленый	I сорта	0	93,7	0	871	0	93,7	0	871
257	Жир говяжий топленый	Высшего сорта	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
258	Жир говяжий топленый	I сорта	0	93,7	0	871	0	93,7	0	871
259	Жир костный топленый	Высшего сорта	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
260	Жир костный топленый	I сорта	0	93,7	0	871	0	93,7	0	871
261	Жир свиной топленый	Высшего сорта	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
262	Жир свиной топленый	I сорта	0	93,7	0	871	0	93,7	0	871
263	Масло сливочное соленое	—	0,4	78,0	0,5	729	0,4	78,0	0,5	729
264	Масло сливочное несоленое	—	0,4	78,5	0,5	734	0,4	78,5	0,5	734
265	Масло сливочное вологодское ...	—	0,8	78,2	0,6	733	0,8	78,2	0,6	733
266	Масло сливочное любительское ..	—	0,8	74,2	0,7	696	0,8	74,2	0,7	696
267	Масло сливочное шоколадное ...	—	1,2	59,0	18,9	631	1,2	59,0	18,9	631
268	Масло сливочное топленое	—	0	93,5	0	869	0	93,5	0	869
269	Масло сливочное сухое	—	8,8	72,5	9,2	752	8,8	72,5	9,2	752
270	Шпиг свиной ...	—	1,7	85,5	0	802	1,6	82,1	0	770
	Масла растительные									
271	Горчичное	—	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
272	Кунжутное (сезамовое)	Нерафинированное	0	93,7	0	871	0	93,7	0	871
273	Льняное	„	0	93,7	0	871	0	93,7	0	871
274	Льняное	Рафинированное	0	93,9	0	873	0	93,9	0	873
275	Подсолнечное ...	Нерафинированное	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
276	Подсолнечное ...	Рафинированное	0	93,9	0	873	0	93,9	0	873
277	Соевое	—	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
278	Хлопковое	Рафинированное	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				Продукт, не освобожденный от отходов			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
	Жиры кухонные и маргарин									
279	Кухонные жиры (растительные гидрожир и сало растительное; комбинированные: животный, особый, свиной и маргагуселин; компаунджир)	—	0	93,5	0	869	0	93,5	0	869
280	Маргарин безмолочный	—	0	77,6	0	722	0	77,6	0	722
281	Маргарин молочный (животный и столовый) ...	—	0,4	77,1	0,4	720	0,4	77,1	0,4	720
282	Маргарин сливочный	—	0,4	77,1	0,4	720	0,4	77,1	0,4	720

РАЗДЕЛ V. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				Продукт, не освобожденный от отходов			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
	Молоко и сливки									
283	Молоко буйволиное	—	3,8	7,0	4,8	100	3,8	7,0	4,8	100
284	Молоко верблюжье	—	3,0	5,0	4,9	79	3,0	5,0	4,9	79
285	Молоко кобылье	—	1,5	1,6	6,2	46	1,5	1,6	6,2	46
286	Молоко козье ..	—	2,9	3,8	4,3	55	2,9	3,8	4,3	55
287	Молоко коровье	Цельное	2,8	3,5	4,5	62	2,8	3,5	4,5	62
288	Молоко коровье	Обезжиренное	2,9	—	4,6	31	2,9	—	4,6	31
289	Молоко коровье с кофе	Жирное	2,9	3,3	15,7	107	2,9	3,3	15,7	107
290	Молоко коровье с шоколадом ..	"	3,2	3,3	16,2	110	3,2	3,3	16,2	110
291	Молоко коровье сухое	Цельное пленочное	22,6	23,5	34,4	452	22,6	23,5	34,4	452
292	Молоко коровье сухое	Цельное распылительное	22,8	24,4	36,3	469	22,8	24,4	36,3	469
293	Молоко коровье сухое	Обезжиренное	32,5	0,9	48,0	338	32,5	0,9	48,0	338
294	Молоко овечье	—	4,2	5,6	3,8	85	4,2	5,6	3,8	85
295	Молоко оленье	—	8,9	18,8	2,9	223	8,9	18,8	2,9	223

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	Продукт, не освобожденный от отходов: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
296	Молоко солодовое сухое	—	14,8	8,0	66,0	386	14,8	8,0	66,0	386
297	Сливки	35% жирности	2,0	32,9	3,0	326	2,0	32,9	3,0	326
298	Сливки	20% жирности	2,4	18,8	3,6	199	2,4	18,8	3,6	199
299	Сливки	10% жирности	2,6	9,4	4,2	115	2,6	9,4	4,2	115
300	Сливки сухие	С сахаром	14,4	41,4	33,7	582	14,4	41,4	33,7	582
301	Сливки сухие	Без сахара	16,9	40,6	28,9	566	16,9	40,6	28,9	566
302	Напиток сливочный	—	2,3	9,4	15,2	159	2,3	9,4	15,2	159
	Кисломолочные продукты									
303	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирные	2,8	3,5	4,5	63	2,8	3,5	4,5	63
304	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Обезжиренные	2,9	—	4,6	31	2,9	—	4,6	31
305	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирные сладкие с 5% сахара	2,6	3,3	9,3	79	2,6	3,3	9,3	79
306	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Жирные сладкие с 7% сахара	2,6	3,2	10,8	84	2,6	3,2	10,8	84
307	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Обезжиренные сладкие с 5% сахара	2,8	—	9,4	50	2,8	—	9,4	50
308	Ацидофилин и ацидофильное молоко	Обезжиренные сладкие с 7% сахара	2,7	—	10,9	55	2,7	—	10,9	55
309	Ацидофильная паста	Сладкая	5,2	7,5	26,0	198	5,2	7,5	26,0	198
310	Варенец и простокваша	Жирные	2,8	3,5	4,5	62	2,8	3,5	4,5	62
311	Варенец	Жирный сладкий с 5% сахара	2,6	3,3	9,3	79	2,6	3,3	9,3	79
312	Кефир	Жирный слабый	2,8	3,5	4,5	62	2,8	3,5	4,5	62
313	Кефир	Жирный средний	2,8	3,5	4,5	62	2,8	3,5	4,5	62
314	Кефир	„ крепкий	2,8	3,5	4,5	62	2,8	3,5	4,5	62
315	Кефир	Нежирный средний	2,9	—	4,6	31	2,9	—	4,6	31
316	Кумыс	Слабый	1,5	1,6	6,2	46	1,5	1,6	6,2	46
317	Кумыс	Средний	1,5	1,6	6,1	46	1,5	1,6	6,1	46
318	Кумыс	Крепкий	1,5	1,6	6,2	46	1,5	1,6	6,2	46
319	Простокваша	Жирная	2,8	3,5	4,5	62	2,8	3,5	4,5	62
320	Простокваша	Жирная сладкая с 5% сахара	2,6	3,3	9,3	79	2,6	3,3	9,3	79
321	Простокваша	Нежирная	2,9	—	4,6	30	2,9	—	4,6	30
322	Сметана	Высшего сорта	2,1	28,2	3,1	284	2,1	28,2	3,1	284
323	Сметана	I сорта	2,1	28,2	3,1	284	2,1	28,2	3,1	284

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible]				[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	[illegible]	белки	жиры	[illegible]	[illegible] продукта
	Творог и творожные изделия									
324	Творог	20% жирности	11,1	18,8	3,0	233	11,1	18,8	3,0	233
325	Творог	9% жирности	12,0	8,5	3,3	141	12,0	8,5	3,3	141
326	Творог	Нежирный	13,6	0,5	3,5	75	13,6	0,5	3,5	75
327	Масса и сырки творожные сладкие	23% жирности	5,3	21,6	27,0	333	5,3	21,6	27,0	333
328	Масса и сырки творожные сладкие	17% жирности	9,0	16,0	15,2	207	9,0	16,0	15,2	207
329	Масса и сырки творожные сладкие	7% жирности	11,0	6,6	15,5	131	11,0	6,6	15,5	131
330	Масса и сырки творожные сладкие	Нежирные	11,8	0,5	15,8	117	11,8	0,5	15,8	117
331	Сырки творожные сладкие с шоколадом	16% жирности	9,0	15,0	18,9	254	9,0	15,0	18,9	254
332	Сырки глазированные	26% жирности	8,1	24,4	26,4	358	8,1	24,4	26,4	358
333	Масса и сырки творожные соленые	19% жирности	11,0	17,9	2,9	223	11,0	17,9	2,9	223
334	Масса и сырки творожные соленые	8% жирности	11,9	7,5	3,2	131	11,9	7,5	3,2	131
335	Масса и сырки творожные соленые	Нежирные	13,5	0,5	3,5	75	13,5	0,5	3,5	75
336	Вареники в сметане	—	7,1	18,4	10,0	241	7,1	18,4	10,0	241

№ по пор.	Наименование продукта	Процент жирности на сухое вещество	Съедобная часть продукта: белки	жиры	углеводы	калорийность на 100 г продукта	Продукты, не освобожденные от отходов: белки	жиры	углеводы	калорийность на 100 г продукта
	Сыры									
	Твердые									
337	Алтайский	50	21,0	29,9	2,7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2,5	344
338	Волжский	4[illegible]	[illegible]	25,2	[illegible]	327	19,4	23,7	2,0	308
339	Голландский брусковый	45	22,6	25,7	2,1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2,0	313
340	Голландский круглый	50	20,0	29,0	2,0	360	[illegible]	[illegible]	1,8	332
341	Голландский шпицут	50	20,0	29,0	2,0	360	18,3	26,9	1,8	332
342	Гернейлайский	50	21,0	29,9	2,7	[illegible]	[illegible]	27,4	2,5	344
343	Костромской	45	22,5	25,7	2,1	340	21,7	24,6	2,0	326
344	Латвийский	45	[illegible]	20,4	2,9	[illegible]	17,6	23,2	1,7	294
345	Московский	50	21,4	30,3	2,5	[illegible]	19,9	25,2	2,3	343
346	Советский	50	21,4	30,3	2,5	379	20,1	[illegible]	2,3	356
347	Степной	45	21,2	26,9	2,0	345	20,4	24,8	1,8	321
348	Угличский	45	20,4	26,2	2,3	[illegible]	19,2	23,6	2,2	306
349	Чеддер	50	21,0	29,9	2,7	374	19,3	26,4	2,5	395
350	Швейцарский	50	21,0	29,9	2,7	374	19,3	26,4	2,5	335
351	Ярославский	45	22,6	25,7	2,1	334	21,0	23,9	1,9	316
	Мягкие									
352	Дорогобужский	45	14,1	28,5	3,9	338			—	—
353	Закусочный (зрелый)	50	12,1	23,5	3,5	282	—		—	—
354	Медынский	45	17,7	25,5	3,8	325		—		—
355	Рокфор	50	16,9	28,5	4,4	351	15,9	26,8	2,4	324
356	Смоленский	45	17,7	25,5	3,8	325		—		—
357	Арагацкий	50	19,9	29,0	2,0	359	—	—		—
358	Южный овечий	50	21,1	29,8	2,7	375		—	—	—
	Рассольные									
359	Брынза	40	15,1	18,0	1,9	237	14,5	17,3	1,8	226
360	Брынза	50	12,3	24,0	2,8	285	11,8	23,0	2,7	272
	Плавленые									
361	Костромской	40	17,3	18,8	2,4	256	16,6	18,0	2,3	244
362	Латвийский	40	17,3	18,8	2,4	256	16,6	18,0	2,3	244
363	Новый	40	19,4	17,9	1,9	254	18,7	17,1	1,8	243
364	Острый	40	17,3	18,8	2,4	256	16,6	18,0	2,3	244
365	Колбасный (копченый)	40	19,4	17,9	1,9	254	18,7	17,1	1,8	243
366	Топленый	12	25,8	4,7	1,0	153	—	—	—	—
	Мороженое									
367	Молочное	—	2,7	3,3	21,2	129	2,7	3,3	21,2	129
368	Пломбир	—	3,4	14,1	19,5	225	3,4	14,1	19,5	225
369	Сливочное	—	3,4	9,4	18,5	177	3,4	9,4	18,5	177
370	Эскимо молочное	—	2,4	9,9	23,4	198	2,4	9,9	23,4	198
371	Эскимо сливочное	—	2,7	19,2	18,8	266	2,7	19,2	18,8	266

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобн[illegible]: белки	жиры	углеводы	калорийность [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Мясо									
372	Баранина 1-й категории	Охлажденная	13,9	16,0	—	206	10,6	12,3	—	158
373	Баранина 2-й категории	″	17,6	8,5	—	151	12,8	6,2	—	110
374	Баранина 1-й категории (без ножек)	Мороженая	15,0	17,1	—	220	10,7	12,3	—	158
374а	Баранина 1-й категории (с ножками)	″	15,0	17,1	—	220	10,6	12,1		156
375	Баранина 2-й категории (без ножек)	″	19,9	9,2	—	167	13,3	6,4	—	114
375а	Баранина 2-й категории (с ножками)	″	19,9	9,2	—	167	13,0	6,3	—	112
376	Говядина 1-й категории	Охлажденная	15,2	9,9	—	154	12,0	7,8	—	122
377	Говядина 2-й категории	″	17,7	3,6	—	106	13,2	2,6	—	78
378	Говядина 1-й категории	Мороженая	16,1	10,5	—	164	11,9	7,8	—	121
379	Говядина 2-й категории	″	19,0	3,9	—	114	12,9	2,6	—	77
380	Солонина	Из говядины 1-й категории	16,5	9,9	—	160	11,6	6,9	—	102
381	Мясо зайца	—	19,9	0,9	—	90	—	—	—	—
382	Мясо кита горбача	Спинное	17,2	9,4	—	158	2,4	1,3	—	22
383	Мясо кита кашалота	″	19,0	2,9	—	105	1,8	0,3	—	10
384	Мясо кита синего (блювала)	″	18,6	6,5	—	137	3,9	1,3	—	28
385	Мясо кита финвала	″	19,4	6,1	—	136	4,2	1,3	—	29
386	Мясо конское	—	18,2	9,4	—	162	—	—	—	—
387	Мясо кролика	—	18,2	7,5	—	144	12,7	5,3	—	101
388	Мясо оленье	Жирное	14,4	20,1	—	246	—	—	—	—
389	Мясо оленье	Средней упитанности	16,1	5,6	—	118	—	—	—	—
390	Мясо оленье	Ниже средней упитанности	15,2	2,3	—	84	—	—	—	—
391	Мясо яка	—	16,9	3,3	—	100	—	—	—	—
392	Свинина	Жирная охлажденная	12,2	35,6	—	381	10,8	31,0	—	333
393	Свинина	Мясная охлажденная	13,9	20,2	—	245	12,0	17,4	—	211
394	Свинина	Жирная мороженая	12,8	36,1	—	388	11,2	31,8	—	342
395	Свинина	Мясная мороженая	14,4	21,0	—	234	12,2	17,9	—	216
396	Телятина	Жирная	16,1	7,0	—	131	10,6	4,7	—	87
397	Телятина	Тощая	16,9	0,5	—	74	11,1	0,3	—	48

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съед[illegible] прод[illegible]				[illegible] освобож[illegible] от отходов			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
	Мясные субпродукты									
	Бараньи									
398	Легкое	—	13,2	2,2	—	75	12,2	2,0	—	69
399	Печень	—	15,8	2,7	—	90	15,3	2,6	—	87
400	Почки	—	11,5	2,3	—	68	11,2	2,3	—	67
401	Рубец	—	9,7	3,8	—	75	9,2	3,6	—	71
402	Сердце	—	11,4	3,3	—	77	10,4	3,0	—	70
403	Уши	—	17,1	11,2	—	174	—	—	—	—
404	Язык	—	10,6	15,1	—	184	9,5	13,4	—	163
	Говяжьи									
405	Вымя		10,4	12,9	—	163	—	—	—	—
406	Головы	Без языка, мозга и ушей	15,3	11,7	—	171	4,9	3,8	—	55
407	Губы	Без челюстных костей	17,6	3,1	—	101	—	—	—	—
408	Кровь	—	15,2	0,2	—	64	—	—	—	—
409	Легкое	—	12,8	4,4	—	93	11,8	4,0	—	86
410	Печень	—	14,7	2,9	—	87	13,7	2,7	—	81
411	Почки	—	10,6	1,7	—	59	9,8	1,6	—	55
412	Рубец	Зачищенный	12,5	3,9	—	87	11,8	3,8	—	84
413	Сердце	—	12,7	2,8	—	78	11,6	2,5	—	71
414	Уши	Зачищенные	21,3	2,2	—	108	—	—	—	—
415	Хвост	—	16,8	6,1	—	126	8,9	3,3	—	67
416	Язык	—	11,5	11,4	—	153	10,6	10,4	—	140
	Свиные									
417	Легкое	—	12,5	3,4	—	83	11,5	3,1	—	76
418	Печень	—	15,9	3,4	—	97	15,4	3,3	—	94
419	Почки	—	11,0	2,9	—	72	10,7	2,9	—	71
420	Сердце	—	12,7	3,0	—	80	11,6	2,7	—	73
421	Уши	Зачищенные	17,7	13,3	—	196	—	—	—	—
422	Язык	—	12,0	15,8	—	196	—	—	—	—
423	Мозги	Бараньи, говяжьи, свиные	7,6	8,4	—	109	6,6	7,8	—	100
	Копчености и колбасные изделия									
	Копчености									
424	Ветчина	В среднем по окороку	14,4	32,9	—	365	10,9	25,0	—	277
425	Грудинка	—	8,4	57,3	—	567	6,6	44,7	—	443
	Колбаса и колбасные изделия									
426	Колбаса любительская	Вареная	11,6	26,2	—	291	11,3	25,7	—	285
427	Колбаса отдельная	„	10,6	14,2	1,1	180	10,4	13,9	1,1	176
428	Колбаса чайная	„	10,5	10,8	1,1	148	10,1	10,6	1,1	144

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				Продукт, не освобожденный от отходов			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
429	Колбаса краковская	Полукопченая	13,3	33,2	—	363	12,8	32,3	—	353
430	Колбаса полтавская	,,	13,3	37,6	—	404	12,8	37,0	—	397
431	Колбаса польская	,,	17,1	23,5	—	289	16,6	23,0	—	282
432	Колбаса украинская	,,	15,1	27,8	—	320	14,7	27,2	—	313
433	Колбаса московская	Копченая	18,2	39,0	—	437	17,7	38,1	—	427
434	Сардельки	Вареные	12,7	9,6	1,3	147	12,4	9,4	1,3	143
435	Сосиски советские	,,	10,5	18,2	0,4	204	10,3	17,9	0,4	200
	Птица									
436	Гуси 1-й категории	Непотрошеные	11,8	36,9	—	392	5,7	17,7	—	188
436а	Гуси 1-й категории	Полупотрошеные	11,8	36,9	—	392	6,4	19,9	—	202
436б	Гуси 1-й категории	Потрошеные	11,8	36,9	—	392	8,4	26,1	—	277
437	Гуси 2-й категории	Непотрошеные	15,6	18,7	—	238	6,5	7,9	—	100
437а	Гуси 2-й категории	Полупотрошеные	15,6	18,7	—	238	7,4	9,0	—	114
437б	Гуси 2-й категории	Потрошеные	15,6	18,7	—	238	10,3	12,3	—	157
438	Гуси	Филей	13,0	29,2	—	325	—	—		
439	Гуси	Филей с крылом	14,2	22,7	—	269	—	—	—	
440	Гуси	Спинка	12,6	28,4	—	316	—	—	—	—
441	Гуси	Бедро	8,4	51,1	—	510	—	—	—	—
442	Индейки 1-й категории	Непотрошеные	17,3	14,4	—	205	8,2	6,8	—	97
442а	Индейки 1-й категории	Полупотрошеные	17,3	14,4	—	205	8,8	7,2	—	104
442б	Индейки 1-й категории	Потрошеные	17,3	14,4	—	205	11,5	9,5	—	136
443	Индейки 2-й категории	Непотрошеные	20,7	8,0	—	169	8,7	3,4	—	68
443а	Индейки 2-й категории	Полупотрошеные	20,7	8,0	—	169	9,5	3,7	—	73
443б	Индейки 2-й категории	Потрошеные	20,7	8,0	—	169	13,3	5,1	—	102
444	Куры 1-й категории	Непотрошеные	17,2	12,3	—	185	8,2	5,9	—	78
444а	Куры 1-й категории	Полупотрошеные	17,2	12,3	—	185	8,9	6,4	—	96
444б	Куры 1-й категории	Потрошеные	17,2	12,3	—	185	11,7	8,4	—	126
445	Куры 2-й категории	Непотрошеные	18,9	7,0	—	142	8,1	3,0	—	61
445а	Куры 2-й категории	Полупотрошеные	18,9	7,0	—	142	8,9	3,3	—	67
445б	Куры 2-й категории	Потрошеные	18,9	7,0	—	142	12,1	4,5	—	91
446	Куры-молодки 1-й категории	—	17,3	10,9	—	172	—	—	—	—

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Содержание в 100 г съедобной части продукта: белки	жиры	углеводы	калорий в 100 г продукта	Содержание в 100 г продукта с учетом отходов: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
447	Куры-молодки 2-й категории .	—	19,1	3,0	—	106	—	—	—	—
448	Цыплята 1-й категории	Непотрошеные	17,4	9,9	—	163	7,3	4,1	—	68
448а	Цыплята 1-й категории	Полупотрошеные	17,4	9,9	—	163	8,0	4,5	—	75
448б	Цыплята 1-й категории	Потрошеные	17,4	9,9	—	163	11,0	6,2	—	103
449	Цыплята 2-й категории	Непотрошеные	18,8	4,1	—	115	7,0	1,5	—	43
449а	Цыплята 2-й категории	Полупотрошеные	18,8	4,1	—	115	7,7	1,7	—	47
449б	Цыплята 2-й категории	Потрошеные	18,8	4,1	—	115	11,1	2,4	—	68
450	Утки 1-й категории	Непотрошеные	9,6	49,8	—	507	4,3	22,5	—	227
450а	Утки 1-й категории	Полупотрошеные	9,6	49,8	—	507	4,6	23,9	—	241
450б	Утки 1-й категории	Потрошеные	9,6	49,8	—	507	6,2	32,4	—	327
451	Утки 2-й категории	Непотрошеные	15,0	20,5	—	252	6,0	8,2	—	91
451а	Утки 2-й категории	Полупотрошеные	15,0	20,5	—	252	6,4	8,8	—	108
451б	Утки 2-й категории	Потрошеные	15,0	20,5	—	252	9,2	12,5	—	154
452	Утята 1-й категории	—	13,3	25,6	—	293	—	—	—	—
453	Утята 2-й категории	—	13,9	18,3	—	221	—	—	—	—
	Яйца и яичные продукты									
454	Яйцо куриное ..	—	10,6	11,3	0,5	150	9,0	9,7	0,3	127
455	Яйцо куриное (белок)	—	10,6	—	0,5	43	10,6	—	0,5	43
456	Яйцо куриное (желток)	—	14,6	29,3	0,5	332	14,6	29,3	0,5	332
457	Меланж	—	10,6	11,3	0,5	149	10,6	11,3	0,5	149
458	Яичный порошок	—	37,2	39,7	1,7	523	37,2	39,7	1,7	523

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Рыба свежая, охлажденная и мороженая									
459	Белоглазка аральская	Неразделанная	15,1	7,5	—	132	7,8	3,9	—	68
460	Белоглазка волго-каспийская .	„	15,9	1,8	—	82	6,8	0,7	—	34
461	Белорыбица	„	17,0	20,2	—	258	9,8	11,7	—	149
462	Белуга	Потрошеная с головой	14,3	6,6	—	120	8,9	4,1	—	75
462а	Белуга	Потрошеная без головы	14,3	6,6	—	120	10,9	5,0	—	91
463	Бычок-песочник	Неразделанный	13,3	0,7	—	61	6,9	0,4	—	32
464	Вобла каспийская и аральская	Неразделанная	15,2	2,4	—	85	8,0	1,3	—	45
465	Горбуша	„	17,7	6,7	—	135	10,3	3,8	—	77
466	Густера	„	15,5	1,9	—	81	8,5	1,0	—	44
467	Ерш морской дальневосточный	Неразделанный	14,0	8,7	—	138	8,4	5,3	—	84
468	Жерех	„	15,9	2,4	—	87	7,8	1,1	—	42
469	Зубатка полосатая	Потрошеная без головы	13,9	2,5	—	80	10,0	1,8	—	58
470	Зубатка пятнистая	То же	12,2	4,8	—	95	8,9	3,5	—	69
471	Камбала дальневосточная	Неразделанная (средние данные)	14,4	2,2	—	79	7,9	1,2	—	44
472	Камбала-ерш ...	Неразделанная	14,9	2,2	—	82	8,2	1,2	—	45
473	Камбала полярная	„	13,8	2,2	—	77	7,6	1,2	—	42
474	Камбала морская	Неразделанная (средние данные для указанных выше видов камбалы)	14,3	2,5	—	82	7,8	1,4	—	45
475	Камбала речная черноморская (глосса)	Неразделанная	12,5	0,8	—	59	7,5	0,5	—	35
476	Карась	Неразделанный	14,9	1,7	—	77	7,2	0,8	—	37
477	Карп прудовый	„	13,5	3,4	—	87	6,3	1,6	—	41
478	Кета амурская	Неразделанная	17,5	10,3	—	167	10,3	6,1	—	99
479	Кета камчатская и охотская	„	18,6	5,3	—	126	11,0	3,1	—	74
480	Кефаль черноморская (лобан, сингиль)	Крупная и средняя неразделанная весенняя	16,5	3,1	—	96	9,4	1,8	—	54
481	Кефаль черноморская (лобан, сингиль)	Крупная и средняя неразделанная осенняя	16,5	8,2	—	144	9,4	4,6	—	81

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	[illegible] неосвобожденный от отходов: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
482	Килька каспийская анчоусовидная	Неразделанная	16,1	2,8	—	92	8,0	1,4	—	46
483	Корюшка зубастая (азиатская)	„	13,0	4,2	—	92	7,5	2,5	—	55
484	Корюшка обыкновенная (невская)	„	13,2	1,9	—	72	7,9	1,1	—	45
485	Красноперка дальневосточная	„	15,5	2,8	—	89	6,9	1,3	—	40
486	Красноперка обыкновенная	Неразделанная	14,9	0,7	—	68	6,7	0,4	—	31
487	Лещ	Крупный неразделанный	15,0	6,4	—	121	6,3	2,6	—	50
488	Лещ	Средний неразделанный	15,3	4,0	—	100	6,4	1,7	—	42
489	Лещ	Мелкий неразделанный	14,4	1,2	—	70	7,2	0,6	—	35
490	Лосось беломорский (семга)	Неразделанный	17,6	14,2	—	204	10,2	8,2	—	118
491	Лосось озерный (ладожский)	„	18,4	9,1	—	160	10,7	5,3	—	93
492	Маринка	Потрошеная	14,2	4,7	—	102	7,8	2,5	—	55
493	Минога каспийская	Неразделанная	11,1	28,5	—	310	10,4	26,5	—	289
494	Минога речная (невская)	Неразделанная весенняя	11,4	6,8	—	110	10,6	6,3	—	102
495	Минога речная (невская)	Неразделанная осенняя	13,4	15,6	—	200	12,5	14,5	—	186
496	Муксун	Неразделанный	15,6	4,9	—	110	8,8	2,7	—	61
497	Навага беломорская	Неразделанная	14,1	0,5	—	62	8,4	0,3	—	37
498	Навага дальневосточная	„	15,8	1,0	—	74	8,9	0,6	—	42
499	Налим	Неразделанный	15,9	0,6	—	71	7,1	0,3	—	32
500	Нельма	Неразделанная	16,4	8,6	—	147	10,0	5,3	—	90
501	Нерка (красная)	„	17,9	6,5	—	134	10,4	3,8	—	78
502	Окунь морской	Крупный и мелкий потрошеный без головы	15,0	5,5	—	113	11,4	4,2	—	86
502а	Окунь морской	Мелкий неразделанный	15,0	5,5	—	113	7,2	2,6	—	54
503	Окунь речной	Неразделанный	15,6	0,8	—	71	7,5	0,4	—	34
504	Омуль	„	16,2	7,8	—	139	9,7	4,7	—	83
505	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	Потрошеный с головой	13,8	10,2	—	151	8,9	6,6	—	98
505а	Осетр русский (каспийский и азово-черноморский)	Потрошеный без головы	13,8	10,2	—	151	10,6	7,9	—	117

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	Пр[illegible]: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
506	Осетр сибирский	Потрошеный с головой	13,3	14,5	—	189	8,5	9,3	—	121
506а	Осетр сибирский	Потрошеный без головы	13,3	14,5	—	189	10,3	11,1	—	145
507	Палтус белокорый	Потрошеный	16,0	2,8	—	92	9,1	1,6	—	52
508	Пеламида	Неразделанная	18,6	1,4	—	89	11,0	0,8	—	52
509	Пикша	Крупная и мелкая потрошеная без головы	14,8	0,3	—	63	11,6	0,2	—	49
509а	Пикша	Мелкая неразделанная	14,8	0,3	—	63	8,1	0,2		35
510	Плотва сибирская (сорога) ..	Неразделанная	16,0	3,6	—	99	7,3	1,6	—	45
511	Пыжьян	Неразделанный	15,2	4,3	—	102	9,1	2,6	—	61
512	Ряпушка сибирская (енисейская)	Неразделанная	14,4	8,5	—	138	8,6	5,1	—	83
513	Ряпушка сибирская (обская) ..	„	16,2	3,1	—	95	9,7	1,9	—	57
514	Рыбец азово-черноморский	Неразделанный	15,4	6,9	—	127	8,4	3,8	—	70
515	Рыбец каспийский	„	16,2	2,2	—	87	8,9	1,2	—	48
516	Сазан азовский .	Крупный неразделанный	15,5	5,0	—	110	7,6	2,4	—	53
517	Сазан каспийский и аральский ...	Крупный и мелкий неразделанный	15,4	2,5	—	86	7,2	1,2	—	41
518	Сайда	Крупная и мелкая потрошеная без головы	16,1	0,5	—	71	12,6	0,4	—	55
518а	Сайда	Мелкая неразделанная	16,1	0,5	—	71	8,9	0,3	—	39
519	Салака	Неразделанная весенне-летняя	14,9	2,8	—	87	8,9	1,7	—	52
520	Салака	Неразделанная осенняя	14,4	7,8	—	131	8,6	4,7	—	79
521	Севрюга	Крупная и средняя потрошеная с головой	14,5	11,2	—	164	9,1	7,0	—	102
521а	Севрюга	Крупная и средняя потрошеная без головы	14,5	11,2	—	164	11,1	8,5	—	124
522	Сельдь атлантическая	Неразделанная весенняя	16,1	6,1	—	123	9,4	3,6	—	72
523	Сельдь атлантическая	Неразделанная летняя и осенне-зимняя	15,0	17,4	—	223	9,1	10,6	—	136
524	Сиг байкальский	Неразделанный	17,1	6,6	—	131	9,5	3,7	—	73

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				[illegible] отбросов			
			белки	жиры	углеводы	калории [illegible]	[illegible]	[illegible]	углеводы	калории на [illegible] г продукта
525	Сиг волховский	Неразделанный	16,0	7,0	—	131	8,9	3,9	—	73
526	Скумбрия дальневосточная . .	„	16,3	12,4	—	182	9,3	7,0	—	103
527	Скумбрия черноморская	„	14,7	15,6	—	205	8,4	8,9	—	117
528	Сом амурский . .	Крупный потрошеный с головой	13,9	11,2	—	161	8,4	6,7	—	97
529	Сом каспийский	Крупный потрошеный с головой	14,5	4,8	—	104	9,5	3,1	—	68
529а	Сом каспийский	Крупный потрошеный без головы	14,5	4,8	—	104	11,7	3,8	—	83
530	Сопа	Неразделанная	15,5	1,0	—	73	6,9	0,5	—	33
531	Ставрида	Крупная неразделанная весенняя	14,9	3,8	—	96	8,2	2,1	—	53
532	Ставрида	Крупная неразделанная осенняя	15,0	12,0	—	173	8,3	6,6	—	95
533	Стерлядь волжская	Неразделанная	15,1	5,7	—	115	8,3	3,2	—	64
534	Стерлядь сибирская	„	9,0	28,9	—	306	5,0	15,9	—	168
535	Судак	Неразделанный	16,0	0,7	—	72	8,2	0,4	—	37
536	Сырок (пелядь) .	Неразделанный	16,1	5,2	—	114	9,7	3,1	—	69
537	Таймень	„	16,0	4,5	—	107	9,1	2,5	—	60
538	Терпуг	„	15,1	6,9	—	126	9,2	4,2	—	77
539	Треска	Крупная и мелкая потрошеная без головы	14,9	0,4	—	65	11,6	0,3	—	50
539а	Треска	Мелкая неразделанная	14,9	0,4	—	65	8,2	0,2	—	35
540	Угорь	Крупный неразделанный	12,2	28,7	—	317	9,2	21,5	—	238
541	Усач аральский	Крупный неразделанный летний и осенний	15,7	10,5	—	162	9,3	6,2	—	97
542	Усач каспийский (куринский) . . .	Крупный и мелкий неразделанный осенний	17,0	5,5	—	121	10,0	3,3	—	72
543	Хариус	Неразделанный	17,4	3,1	—	100	9,5	1,7	—	55
544	Чехонь азовская	Неразделанная	16,0	4,9	—	111	8,8	2,7	—	61
545	Чехонь волго-каспийская	„	16,2	2,1	—	86	8,9	1,1	—	47
546	Чир (щокур) енисейский	Неразделанный	15,1	10,6	—	160	9,8	6,9	—	104
547	Чир (щокур) . . . обский	„	15,4	5,6	—	115	10,0	3,7	—	75

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	[illegible]	[illegible]
548	Шемая аральская	Неразделанная весенняя	16,4	2,8	—	93	9,5	1,6	—	54
549	Шемая аральская	Неразделанная осенняя	15,5	6,8	—	127	9,0	3,9	—	73
550	Щука	Неразделанная	15,9	0,6	—	71	7,8	0,4	—	36
551	Язь	Крупный и мелкий неразделанный	16,0	4,2	—	105	8,9	2,2	—	57
	Рыба соленая									
552	Вобла каспийская	Средняя и мелкая неразделанная весенняя	20,5	2,7	—	109	10,9	1,4	—	58
553	Вобла каспийская	Средняя и мелкая неразделанная осенняя	21,9	6,0	—	146	11,6	3,2	—	77
554	Горбуша	Потрошеная с головой	18,7	8,5	—	156	12,2	5,4	—	100
555	Жерех	То же	21,2	3,5	—	119	13,2	2,2	—	75
556	Кета	„ „	20,5	9,0	—	168	13,8	6,0	—	112
557	Лещ каспийский	Средний неразделанный	21,3	4,5	—	129	13,4	2,8	—	81
558	Сазан каспийский	Крупный потрошеный с головой	20,1	7,2	—	149	11,7	4,2	—	87
559	Сазан каспийский	Мелкий потрошеный	20,6	4,1	—	113	12,0	2,3	—	71
560	Ставрида	Крупная потрошеная и обезжабренная весенняя	17,3	8,5	—	150	10,7	5,3	—	93
561	Судак	Потрошеный с головой	20,4	0,6	—	89	12,4	0,4	—	54
562	Треска	Крупная и мелкая потрошеная без головы	19,5	0,6	—	85	14,4	0,4	—	63
562а	Треска	Мелкая (менее 400 г) неразделанная	19,5	0,6	—	85	11,1	0,3	—	48
563	Щука	Потрошеная с головой	19,3	0,5	—	84	11,7	0,3	—	51
564	Сельдь азово-черноморская (донская)	Неразделанная	16,4	20,8	—	261	8,5	10,8	—	135
565	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя неразделанная весенняя	16,0	5,8	—	119	7,9	2,8	—	58

12 4012

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедоб[illegible] продукта				[illegible] в обо[illegible] отходов			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г	[illegible]	[illegible]	углеводы	калорий на 100 г продукта
565а	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя без головы весенняя	16,0	5,8	—	119	11,4	4,1	—	85
566	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя неразделанная летняя и осенняя	16,0	17,9	—	232	7,8	8,7	—	113
566а	Сельдь атлантическая	Крупная и средняя без головы летняя и осенняя	16,0	17,9	—	232	11,3	12,7	—	164
567	Сельдь каспийская (волжская)	Крупная неразделанная	16,5	11,7	—	176	8,2	5,8	—	88
568	Сельдь каспийская (волжская)	Средняя неразделанная	17,8	7,7	—	145	8,5	3,7	—	69
569	Сельдь каспийская (долгинская)	Крупная и средняя неразделанная	18,0	6,1	—	130	8,8	3,0	—	64
570	Сельдь каспийская (пузанок)	Средняя и мелкая неразделанная	18,2	6,9	—	139	8,5	3,2	—	65
571	Сельдь каспийская (черноспинка)	Крупная неразделанная	17,2	14,5	—	205	8,6	7,2	—	103
572	Сельдь тихоокеанская	Неразделанная весенняя (охотская, приморская, сахалинская)	18,0	8,2	—	150	8,6	3,9	—	72
573	Сельдь тихоокеанская	Крупная неразделанная летняя (охотская)	16,5	12,2	—	181	8,3	6,1	—	91
574	Сельдь тихоокеанская	Крупная неразделанная летняя и осенняя (сахалинская)	13,5	28,0	—	316	6,8	14,0	—	158
575	Лосось каспийский	Потрошеный с головой	17,7	19,3	—	252	12,4	13,5	—	176
576	Семга	То же	19,0	11,7	—	187	13,3	8,2	—	131
577	Килька каспийская анчоусовидная	Соленая, пряная, маринованная	15,8	4,8	—	109	7,9	2,3	—	54
578	Тюлька	Неразделанная весенняя	16,7	15,2	—	210	8,4	7,6	—	105
579	Тюлька	Неразделанная осенняя	13,3	21,0	—	250	6,7	10,4	—	124
580	Хамса	Неразделанная весенняя	17,9	8,5	—	152	8,9	4,2	—	76
581	Хамса	Неразделанная осенняя	14,8	23,2	—	276	7,4	11,6	—	138

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible]				[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	калорийность на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калорийность на 100 г продукта
	Балычные изделия вяленые (провесные) и холодного копчения									
582	Балык белорыбий вяленый (провесной)	—	17,0	16,8		226	12,9	12,8	—	172
583	Боковник белужий холодного копчения	—	15,4	16,2	—	214	13,2	13,9		183
584	Балык осетровый вяленый (провесной)	—	18,2	9,5	—	163	14,0	7,3		125
585	Балык осетровый холодного копчения	-	17,2	11,7	-	179	13,3	9,0		138
586	Теша осетровая холодного копчения	—	14,9	24,1	-	285	12,3	20,0	—	236
	Рыба вяленая и сушеная									
587	Вобла каспийская вяленая ..	Крупная неразделанная	38,1	6,0	—	212	19,0	3,0	—	106
588	Вобла каспийская вяленая ..	Средняя и мелкая неразделанная	40,3	4,4	—	206	20,2	2,2	—	103
589	Лещ каспийский вяленый	Крупный и средний неразделанный	35,5	5,5	—	197	15,3	2,3	—	84
590	Лещ каспийский вяленый	Мелкий неразделанный	39,5	3,8	—	197	17,0	1,6	—	85
591	Снеток полесский солено-сушеный		39,1	8,3	—	237	39,1	8,3	—	237
592	Снеток псковский солено-сушеный		27,0	3,2	—	140	27,0	3,2	—	140
593	Судак вяленый	Крупный неразделанный	36,0	2,2	—	168	19,4	1,2	—	91
	Рыба холодного копчения									
594	Белоглазка аральская	Неразделанная осенняя	23,2	14,0	—	225	10,9	6,6	—	106
595	Вобла каспийская	Крупная и средняя неразделанная	26,3	5,9	—	163	11,8	2,6	—	73
596	Кефаль азово-черноморская (сингиль)	Неразделанная средняя	20,1	10,8	—	183	12,4	6,7	—	113
597	Лещ аральский	Крупный неразделанный осенний	25,3	14,4	—	238	10,9	6,2	—	102

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	Продукт, не освобожденный от отходов: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
598	Лещ каспийский	Крупный и средний неразделанный	25,1	4,3	—	143	10,8	1,9	—	62
599	Лещ каспийский	Мелкий неразделанный	27,5	2,5	—	136	11,8	1,0	—	58
600	Окунь морской	Балычок	22,3	9,8	—	182	17,8	7,8	—	145
601	Рыбец азово-черноморский	Неразделанный весенний	24,2	11,3	—	204	11,1	5,2	—	94
602	Сельдь атлантическая	Жирная неразделанная	17,7	17,9	—	239	10,1	10,1	—	135
603	Ставрида	Крупная потрошеная и обезжабреная весенняя	17,8	14,0	—	203	12,2	9,7	—	140
604	Чехонь аральская	Неразделанная осенняя	23,0	11,2	—	198	10,8	5,3	—	94
605	Шемая азово-черноморская	Неразделанная весенняя	23,7	17,0	—	255	11,1	8,0	—	120
	Рыба горячего копчения									
606	Камбала речная (балтийская)	Потрошеная	18,6	10,9	—	178	8,2	4,8	—	78
607	Килька балтийская (копчушка)	Неразделанная осенняя	18,0	8,0	—	148	11,8	5,3	—	98
608	Лещ каспийский	Средний неразделанный	20,7	2,9	—	112	12,2	1,7	—	66
609	Окунь морской	Крупный потрошеный без головы	19,8	8,5	—	160	14,9	6,3	—	120
609а	Окунь морской	Мелкий потрошеный без головы	19,8	8,5	—	160	12,9	5,4	—	103
610	Салака (копчушка)	Неразделанная	21,5	5,3	—	137	12,2	3,0	—	78
611	Ставрида	Крупная неразделанная осенняя	16,4	15,2	—	209	11,3	10,5	—	144
612	Треска	Крупная потрошеная без головы	22,0	1,1	—	100	13,6	0.6	—	61
613	Угорь	Потрошеный	13,3	33,7	—	368	8,6	21,9	—	239
	Рыба жареная									
614	Минога каспийская	—	18,5	25,0	—	308	—	—	—	—
	Икра									
615	Белужья зернистая	Баночная	22,6	15,2	—	234	22,6	15,2	—	234
616	Осетровая зернистая	„	22,6	14,8	—	230	22,6	14,8	—	230
617	Севрюжья зернистая	„	23,7	16,4	—	250	23,7	16,4	—	250

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	белки	жиры	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
618	Осетровых паюсная	—	30,4	17,1	—	284	30,4	17,1		284
619	Горбуши зернистая	—	26,4	11,0	—	210	26,4	11,0		210
620	Кеты зернистая	—	26,7	13,0	—	230	26,7	13,0		230
621	Дальневосточных лососей (кеты и горбуши)	—	26,5	11,9	—	219	26,5	11,9	—	219
622	Вобельная пробойная	—	20,2	4,8	—	127	20,2	4,8	—	127
623	Лещевая пробойная	—	20,9	4,5		127	20,9	4,5	–	127
624	Сазанья пробойная	—	21,2	2,3	—	108	21,2	2,3	—	108
625	Частиковая пробойная (средние данные для воблы, леща и сазана)	—	20,8	3,8	—	121	20,8	3,8	—	121
626	Вобельная ястычная (тарана)	—	21,0	5,3	—	135	—	—	—	—
627	Лобанья вяленая	—	29,1	38,3	—	475	29,1	38,3	—	475
	Водные беспозвоночные (ракообразные, моллюски и пр.)									
628	Краб камчатский	—	13,1	0,6	0,8	61	4,1	0,2	0,2	19
629	Креветка дальневосточная (шримс травяной)	—	16,9	1,1	1,5	86	5,9	0,4	0,6	30
630	Гребешок	Мускул	15,4	0,6	3,3	82	2,4	0,1	0,6	13
631	Кальмар	—	14,5	1,1	0,6	72	—	—	—	—
632	Мидия азово-черноморская	—	6,8	1,1	1,6	45	1,3	0,2	0,3	8
633	Мидия дальневосточная	—	7,4	0,4	4,7	53	1,0	0,1	0,7	8
634	Трепанг	—	4,7	0,5	0,8	27	4,5	0,2	0,5	24
635	Устрицы дальневосточные	—	6,5	1,3	5,3	60	0,4	0,1	0,4	4
	Варено-сушеное мясо									
636	Краб камчатский	—	69,5	2,1	0,9	307	69,5	2,1	0,9	307
637	Креветка тихоокеанская (шримс травяной)	—	63,9	3,6	1,9	303	63,9	3,6	1,9	303
638	Гребешок	Мантия	43,0	3,6	18,9	287	43,0	3,6	18,9	287
639	Гребешок	Мускул	57,5	2,1	11,6	303	57,5	2,1	11,6	303
640	Кальмар	—	58,9	1,0	1,2	256	58,9	1,0	1,2	256
641	Мидия дальневосточная	—	48,6	3,8	13,5	290	48,6	3,8	13,5	290

РАЗДЕЛ VIII. КОНСЕРВЫ И ПРЕЗЕРВЫ (В ЖЕСТЯНОЙ И СТ[illegible]ННОЙ ТАРЕ), ПИЩЕВЫЕ КОНЦЕНТРАТЫ

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта				Продукт по [illegible] отходов			
			белки	жиры	углеводы	калории на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калории на 100 г продукта
	Консервы молочные									
642	Молоко цельное сгущенное стерилизованное без сахара	—	5,5	7,7	9,6	133	5,5	7,7	9,6	133
643	Молоко цельное сгущенное с сахаром	—	6,8	8,3	53,5	324	6,8	8,3	53,5	324
644	Молоко обезжиренное сгущенное с сахаром	—	9,3	0,3	54,5	264	9,3	0,3	54,5	264
645	Какао со сгущенным молоком и сахаром	—	6,1	7,8	53,6	317	6,1	7,8	53,6	317
646	Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром	—	5,3	7,3	54,2	312	5,3	7,3	54,2	312
647	Сливки сгущенные с сахаром	—	6,2	18,2	45,9	383	6,2	18,2	45,9	383
	Консервы мясные									
648	Баранина тушеная	Жирная высшего сорта	14,4	20,2	—	247	14,4	20,2	—	247
649	Говядина отварная в собственном соку	—	23,0	13,3	0,1	218	23,0	13,3	0,1	218
650	Гуляш говяжий	—	17,7	22,5	1,3	287	17,7	22,5	1,3	287
651	Курица отварная	—	18,4	7,8	1,6	154	—	—	—	—
652	Мозги жареные	—	11,0	21,5	0,9	249	11,0	21,5	0,9	249
653	Мясо жареное ..	Говядина	25,3	12,6	0,1	221	25,3	12,6	0,1	221
654	Мясо прессованное	,,	24,5	15,0	0,7	243	24,5	15,0	0,7	243
655	Мясо тушеное ..	Говядина высшего сорта	13,8	17,7	1,1	226	13,8	17,7	1,1	226
656	Мясо тушеное ..	Говядина I сорта	15,2	13,0	0,2	184	15,2	13,0	0,2	184
657	Мясо тушеное ..	Говядина из мяса молодняка	15,6	12,7	—	182	15,6	12,7	—	182
658	Оленина тушеная	—	19,1	7,5	—	148	19,1	7,5	—	148
659	Паштет мясной	—	9,3	13,2	1,6	167	9,3	13,2	1,6	167
660	Паштет печеночный	—	14,5	26,3	0,7	307	14,5	26,3	0,7	307
661	Почки в томатном соусе	—	15,6	7,1	3,0	142	15,6	17,1	3,0	142
662	Рагу куриное в желе	—	18,0	6,9	—	138	—	—	—	—

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	белки	жиры	углеводы	калорийность	белки	жиры	углеводы	калорийность
663	Свинина тушеная	Полусальная высшего сорта	12,3	29,0		320	12,3	29,0	—	320
664	Филе куриное ..	-	18,2	3,5	—	107	18,2	3,5	—	107
665	Языки в желе .	Говяжьи	15,2	15,7	1,6	215	15,2	15,7	1,6	215
	Консервы мясорастительные									
666	Горох с говядиной	—	9,3	4,9	10,8	128	9,3	4,9	10,8	128
667	Каша гречневая с мясным фаршем		7,8	14,5	11,5	214	7,8	14,5	11,5	214
668	Каша гречневая с печенью	—	8,4	14,9	9,2	211	8,4	14,9	9,2	211
669	Макароны с говядиной	—	6,8	5,3	13,7	133	6,8	5,3	13,7	133
670	Свинина с рисом		8,4	8,4	10,9	157	8,4	8,4	10,9	157
671	Фасоль с говядиной	—	10,1	6,6	10,3	145	10,1	6,6	10,3	145
672	Фасоль со свининой	—	5,1	6,3	14,4	138	5,1	6,3	14,4	138
673	Фасоль со свиным салом	—	5,5	2,8	16,0	114	5,5	2,8	16,0	114
674	Фасоль со смальцем	—	5,0	2,3	16,4	109	5,0	2,3	16,4	109
675	Чечевица с говядиной	—	9,5	7,1	8,9	141	9,5	7,1	8,9	141
	Консервы рыбные									
	Натуральные в собственном соку									
676	Белуга бланшированная	В крупной жестяной таре	19,8	14,7	—	218	19,8	14,7	—	218
677	Горбуша	—	17,3	6,9	-	135	17,3	6,9	—	135
678	Кета	—	18,2	4,5	-	116	18,2	4,5	—	116
679	Кижуч	—	15,1	6,9	—	126	15,1	6,9	—	126
680	Крабы	—	15,8	1,0	0,1	74	15,8	1,0	0,1	74
681	Креветка дальневосточная (шримс травяной)	—	24,2	1,1	2,1	118	24,2	1,1	2,1	118
682	Нерка (красная)	-	15,9	9,9	-	157	15,9	9,9	—	157
683	Осетр	-	13,8	10,0	0,6	152	13,8	10,0	0,6	152
684	Осетр бланшированный	В крупной жестяной таре	16,9	8,7	—	150	16,9	8,7	—	150
685	Печень трески в собственном жире	—	3,5	61,7	1,1	593	3,5	61,7	1,1	593
686	Сазан бланшированный	—	16,9	5,7	—	122	16,9	5,7	—	122

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	Продукт, не освобожденный от отходов: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
687	Судак бланшированный	—	19,3	2,2	—	100	19,3	2,2	—	100
688	Чавыча	—	16,1	10,2	—	160	16,1	10,2	—	160
	В масле									
689	Кефаль	—	14,4	28,8	—	327	14,4	28,8	—	327
690	Сардины дальневосточные	—	14,5	21,2	—	257	14,5	21,2	—	257
691	Треска копченая	—	17,5	21,5	—	272	17,5	21,5	—	272
692	Шпроты	—	14,7	30,4	0,4	345	14,7	30,4	0,4	345
	В томатном соусе									
693	Бычки	—	10,8	7,6	5,0	135	10,8	7,6	5,0	135
694	Камбала	—	11,6	5,9	5,2	123	11,6	5,9	5,2	123
695	Кета	—	16,6	7,7	3,9	156	16,6	7,7	3,9	156
696	Лещ	—	12,9	6,9	2,5	127	12,9	6,9	2,5	127
697	Муксун	—	11,3	4,9	4,8	112	11,3	4,9	4,8	112
698	Налим	—	12,0	3,1	5,1	99	12,0	3,1	5,1	99
699	Осетр	—	12,4	11,3	3,2	169	12,4	11,3	3,2	169
700	Печень трески	—	3,3	53,6	2,4	523	3,3	53,6	2,4	523
701	Сазан	—	10,5	8,2	4,5	137	10,5	8,2	4,5	137
702	Севрюга	—	13,6	10,8	2,7	167	13,6	10,8	2,7	167
703	Сиг	—	12,1	7,8	5,5	145	12,1	7,8	5,5	145
704	Сом	—	10,9	5,9	4,1	116	10,9	5,9	4,1	116
705	Судак	—	11,8	5,0	3,5	109	11,8	5,0	3,5	109
706	Филе судака	—	11,7	4,6	4,7	110	11,7	4,6	4,7	110
707	Щука	—	12,0	3,8	3,4	98	12,0	3,8	3,4	98
708	Язь	—	10,9	5,9	5,1	120	10,9	5,9	5,1	120
	Презервы рыбные									
709	Килька балтийская пряного посола	Весенне-летней заготовки	12,7	8,4	—	130	6,3	4,2	—	65
710	Килька балтийская пряного посола	Осенней заготовки	12,2	11,5	—	157	6,1	5,7	—	78
	Консервы овощные									
	Натуральные									
711	Горошек зеленый	—	2,6	0,2	6,8	40	2,6	0,2	6,8	40
712	Капуста цветная	—	0,8	0	1,4	9	0,8	0	1,4	9
713	Кукуруза сахарная	Цельная	1,6	0,4	14,3	69	1,6	0,4	14,3	69
714	Кукуруза сахарная	Дробленая	1,8	0,5	14,5	71	1,8	0,5	14,5	71
715	Морковь натуральная	—	1,1	0,3	7,3	37	1,1	0,3	7,3	37
716	Свекла натуральная	—	1,0	0	6,8	32	1,0	0	6,8	32
717	Спаржа белая натуральная	—	1,8	0,2	2,2	18	1,8	0,2	2,2	18

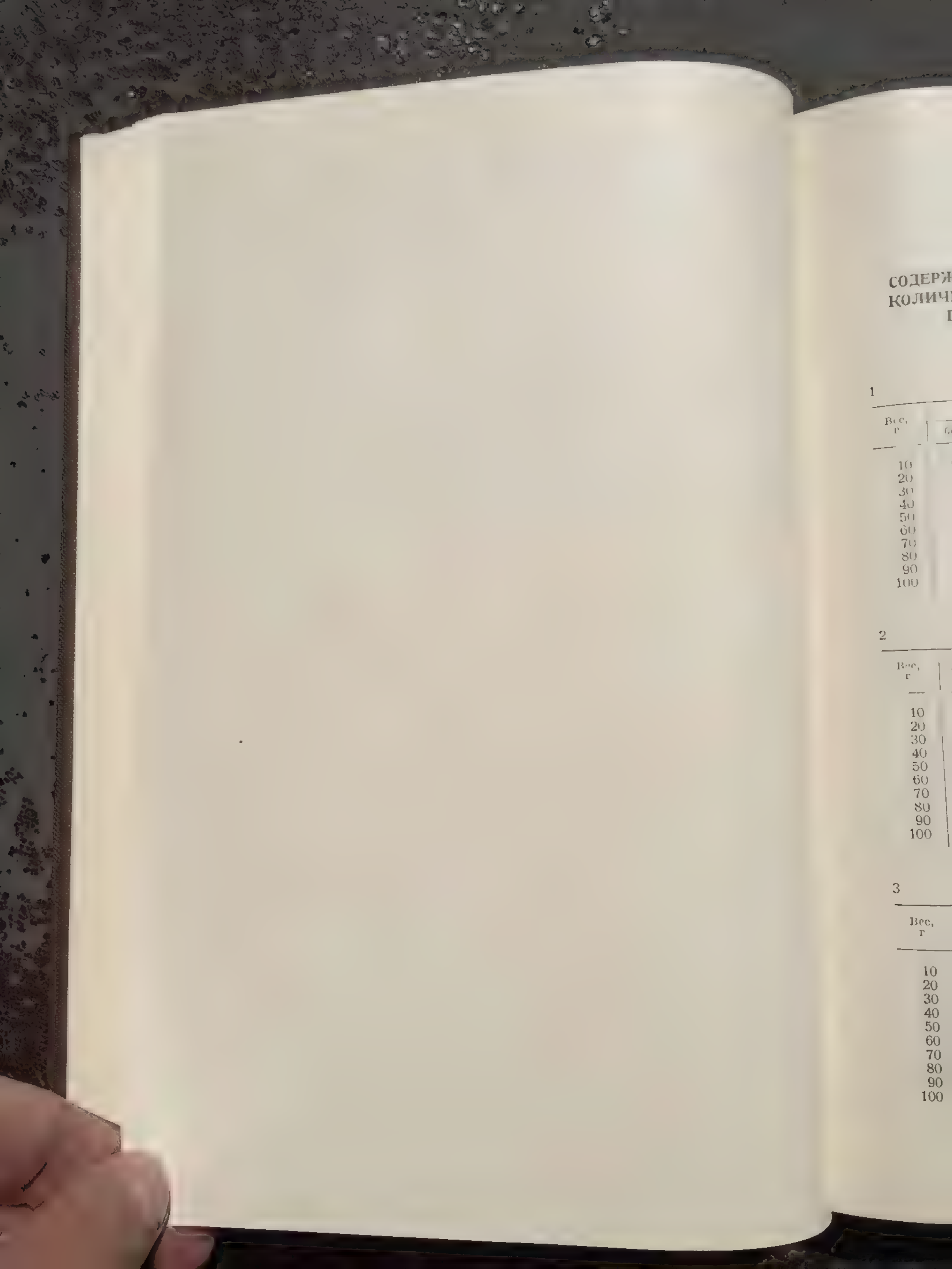
№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобная часть продукта: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	Продукт в целом: белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
718	Томаты цельноконсервированные	—	0,8	0	3,0	16	0,8	0	3,0	16
719	Фасоль стручковая	—	0,9	0	3,3	17	0,9	0	3,3	17
720	Шпинат-пюре	—	1,7	0	2,3	16	1,7	0	2,3	16
	Закусочные									
721	Баклажаны, нарезанные кружками		1,6	14,5	9,2	179	1,6	14,5	9,2	179
722	Баклажаны фаршированные	—	1,4	7,5	8,3	109	1,4	7,5	8,3	109
723	Икра баклажанная	—	1,4	12,2	6,9	147	1,4	12,2	6,9	147
724	Икра кабачковая	—	1,7	8,8	7,7	120	1,7	8,8	7,7	120
725	Кабачки, нарезанные кружками	—	1,4	8,1	8,1	114	1,4	8,1	8,1	114
726	Перец фаршированный	—	1,3	6,2	10,8	107	1,3	6,2	10,8	107
727	Томаты фаршированные	—	1,2	6,1	8,6	97	1,2	6,1	8,6	97
	Томатопродукты									
728	Соус кубанский	—	2,2	0	22,4	99	2,2	0	22,4	99
729	Соус острый томатный	—	2,1	—	22,2	96	2,1	—	22,2	96
730	Томат-паста	—	4,0	—	19,9	96	4,0	—	19,9	96
731	Томат-пюре	—	3,0	0	13,0	63	3,0	0	13,0	63
	Диетические									
732	Баклажаны в рассоле	—	0,8	0	2,2	12	0,8	0	2,2	12
733	Баклажаны фаршированные	—	1,6	5,0	6,9	81	1,6	5,0	6,9	81
734	Кабачки в рассоле	—	0,8	0	2,1	12	0,8	0	2,1	12
735	Кабачки в томатном соусе	—	0,8	3,2	4,3	51	0,8	3,2	4,3	51
736	Кабачки пюре	—	2,0	4,2	4,6	66	2,0	4,2	4,6	66
737	Кабачки фаршированные капустой и зеленью	—	1,7	6,0	6,3	89	1,7	6,0	6,3	89
738	Кабачки фаршированные рисом в томатном соусе	—	2,2	3,7	11,4	90	2,2	3,7	11,4	90
739	Перец фаршированный	—	2,1	5,8	5,9	87	2,1	5,8	5,9	87
	Обеденные									
740	Борщ	—	2,2	4,8	10,0	95	2,2	4,8	10,0	95
741	Борщ из квашеной капусты	—	2,1	4,9	9,0	92	2,1	4,9	9,0	92

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible] белки	жиры	углеводы	калорийность	[illegible] белки	жиры	углеводы	калорийность
742	Заправочные	—	4,0	19,3	15,7	260	4,0	19,3	15,7	260
743	Рассольник	—	2,9	5,0	13,2	113	2,9	5,0	13,2	113
744	Свекольник	—	2,4	4,9	9,8	96	2,4	4,9	9,8	96
745	Солянка овощно-грибная	—	3,0	6,3	7,6	102	3,0	6,3	7,6	102
746	Солянка овощная из квашеной капусты	—	2,8	10,3	6,3	133	2,8	10,3	6,3	133
747	Щи из квашеной капусты	—	2,1	5,1	8,0	89	2,1	5,1	8,0	89
748	Щи из свежей капусты	—	2,2	5,0	9,1	93	2,2	5,0	9,1	93
	Консервы фруктовые									
749	Маслины (оливки) консервированные	—	1,5	15,3	5,0	169	—	—	—	—
	Компоты									
750	Из абрикосов	Половинки плодов	0,4	0	21,4	89	0,4	0	21,4	89
751	Из абрикосов	Цельные плоды	0,2	—	21,3	88	0,2	—	19,9	82
752	Из айвы	Очищенные дольки	0,3	0	20,5	86	0,3	0	20,5	86
752а	Из айвы	Плоды с кожицей	0,3	0	20,1	84	0,2	0	16,4	68
753	Из винограда	—	0,4	0	19,0	79	0,4	0	17,9	75
754	Из вишни	—	0,5	0	25,6	107	0,4	0	23,4	98
755	Из груш	Очищенные половинки или четвертинки плодов	0,2	0	18,3	76	0,2	0	18,3	76
755а	Из груш	Цельные плоды с кожицей	0,2	0	18,3	76	0,2	0	17,0	70
756	Из мандаринов	—	0,1	0	18,5	76	0,1	0	18,5	76
757	Из персиков	Половинки плодов	0,2	0	20,7	86	0,2	0	20,7	86
758	Из персиков	Цельные плоды	0,2	0	21,3	88	0,2	0	19,6	81
759	Из слив „венгерка"	—	0,4	0	24,8	104	0,4	0	23,4	97
760	Из слив „изюм-эрик"	—	0,2	0	22,8	95	0,2	0	21,3	88
761	Из слив „ренклод"	—	0,2	0	24,9	102	0,2	0	23,3	96
762	Из черешни	—	0,4	0	20,4	85	0,4	0	19,2	80
763	Из яблок	Очищенные половинки или четвертинки плодов	0,2	0	22,6	93	0,2	0	22,6	93
763а	Из яблок	Цельные плоды с кожицей	0,2	0	21,1	87	0,2	0	21,1	87

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	[illegible]				[illegible]			
			белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта	белки	жиры	углеводы	калорий на 100 г продукта
	Соусы									
764	Яблочный	—	0,3	0	20,3	84	0,3	0	20,3	84
	Соки плодоягодные и овощные									
765	Абрикосовый	С мякотью	0,4	0	14,2	60	0,4	0	14,2	60
766	Апельсиновый	»	0,6	0	13,7	58	0,6	0	13,7	58
767	Виноградный	—	0,2	0	18,2	75	0,2	0	18,2	75
768	Вишневый	—	0,6	0	13,3	56	0,6	0	13,3	56
769	Гранатный	—	0,2	0	16,2	67	0,2	0	16,2	67
770	Земляничный	—	0,2	0	9,2	38	0,2	0	9,2	38
771	Малиновый	—	0,2	0	9,8	40	0,2	0	9,8	40
772	Мандариновый	С мякотью	0,7	0	10,1	45	0,7	0	10,1	45
773	Морковный	—	1,2	0,4	11,4	55	1,2	0,4	11,4	55
774	Персиковый	—	0,2	0	16,2	67	0,2	0	16,2	67
775	Сливовый	—	0,2	0	16,6	69	0,2	0	16,6	69
776	Томатный	—	0,8	0	3,5	18	0,8	0	3,5	18
777	Черносмородиновый	—	0,4	0	9,6	41	0,4	0	9,6	41
778	Черешневый	—	0,2	0	17,5	72	0,2	0	17,5	72
779	Яблочный	—	0,4	0	11,7	50	0,4	0	11,7	50
	Консервы для детского питания									
	Овощные									
780	Суп овощной	—	1,3	0,9	8,5	49	1,3	0,9	8,5	49
781	Пюре из зеленого горошка	—	4,2	0,3	10,4	63	4,2	0,3	10,4	63
782	Пюре из зеленого горошка с маслом	—	4,0	6,1	12,3	123	4,0	6,1	12,3	123
783	Пюре из моркови	—	1,3	0,2	5,5	30	1,3	0,2	5,5	30
784	Пюре из моркови с манной крупой	—	1,5	1,5	9,5	59	1,5	1,5	9,5	59
785	Пюре из моркови с рисом	—	2,1	4,3	11,4	95	2,1	4,3	11,4	95
786	Пюре из стручковой фасоли	—	1,5	0,3	4,3	27	1,5	0,3	4,3	27
787	Пюре из стручковой фасоли с маслом	—	1,3	6,0	9,0	98	1,3	6,0	9,0	98
788	Пюре из шпината	—	1,8	0,6	3,3	26	1,8	0,6	3,3	26
	Фруктовые									
789	Пюре из абрикосов	—	1,3	0,1	18,8	83	1,3	0,1	18,8	83
790	Пюре из яблок	—	0,5	0,1	20,1	85	0,5	0,1	20,1	85
791	Пюре из яблок с молоком	—	1,4	2,8	17,0	101	1,4	2,8	17,0	101
792	Пюре из яблок с рисом	—	1,0	0,2	21,1	92	1,0	0,2	21,1	92

№ продукта	Наименование продукта	Характеристика продукта	Съедобной части продукта				...ле освобож- ... отходов			
			белки	жиры	углеводы	калории на [illegible]	белки	жиры	углеводы	калории на 100 г продукта
	Пищевые концентраты									
793	Борщ с мясом . .	—	12,0	9,8	45,8	328	12,0	9,8	45,8	328
794	Борщ украинский	—	7,0	9,4	50,6	324	7,0	9,4	50,6	324
795	Картофель тушеный с мясом . .	—	12,4	9,8	54,5	365	12,4	9,8	54,5	365
796	Каша гречневая	—	9,2	10,2	59,4	376	9,2	10,2	59,4	376
797	Каша пшенная .	—	8,9	10,4	60,9	383	8,9	10,4	60,9	383
798	Каша рисовая . .	—	5,5	9,6	66,0	382	5,5	9,6	66,0	382
799	Суп картофельный с мясом . .	—	12,9	9,7	48,7	343	12,9	9,7	48,7	343
800	Суп-пюре гороховый	—	16,6	10,4	45,5	351	16,6	10,4	45,5	351
801	Суп-пюре с мясом	—	21,2	12,0	38,6	357	21,2	12,0	38,6	357
802	Суп рисовый с мясом и томатом	—	12,4	11,4	49,7	361	12,4	11,4	49,7	361

РАСЧЕТНЫЕ ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ



СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В УСВОЯЕМЫХ КОЛИЧЕСТВАХ СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ПРОДУКТОВ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ (В ГРАММАХ) И КАЛОРИЙНОСТЬ (В ККАЛ)

1

Кукуруза

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,84	0,43	6,49	34,0	0,83	0,42	6,36	33,4
20	1,68	0,86	12,98	68,0	1,66	0,84	12,72	66,8
30	2,52	1,29	19,47	102,0	2,49	1,26	19,08	100,2
40	3,36	1,72	25,96	136,0	3,32	1,68	25,44	133,6
50	4,20	2,15	32,45	170,0	4,15	2,10	31,80	167,0
60	5,04	2,58	38,94	204,0	4,98	2,52	38,16	200,4
70	5,88	3,01	45,43	238,0	5,81	2,94	44,52	233,8
80	6,72	3,44	51,92	272,0	6,64	3,36	50,88	267,2
90	7,56	3,87	58,41	306,0	7,47	3,78	57,24	300,6
100	8,40	4,30	64,90	340,0	8,30	4,20	63,60	334,0

2

Пшеница (мягкая)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,01	0,16	6,57	32,6	0,97	0,15	6,31	31,2
20	2,02	0,32	13,14	65,2	1,94	0,30	12,62	62,4
30	3,03	0,48	19,71	97,8	2,91	0,45	18,93	93,6
40	4,04	0,64	26,28	130,4	3,88	0,60	25,24	124,8
50	5,05	0,80	32,85	163,0	4,85	0,75	31,55	156,0
60	6,06	0,96	39,42	195,6	5,82	0,90	37,86	187,2
70	7,07	1,12	45,99	228,2	6,79	1,05	44,17	218,4
80	8,08	1,28	52,56	260,8	7,76	1,20	50,48	249,6
90	9,09	1,44	59,13	293,4	8,73	1,35	56,79	280,8
100	10,10	1,60	65,70	326,0	9,70	1,50	63,10	312,0

3

Пшеница (твердая)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,17	0,17	6,37	32,5	1,14	0,17	6,24	31,8
20	2,34	0,34	12,74	65,0	2,28	0,34	12,48	63,6
30	3,51	0,51	19,11	97,5	3,42	0,51	18,72	95,4
40	4,68	0,68	25,48	130,0	4,56	0,68	24,96	127,2
50	5,85	0,85	31,85	162,5	5,70	0,85	31,20	159,0
60	7,02	1,02	38,22	195,0	6,84	1,02	37,44	190,8
70	8,19	1,19	44,59	227,5	7,98	1,19	43,68	222,6
80	9,36	1,36	50,96	260,0	9,12	1,36	49,92	254,4
90	10,53	1,53	57,33	292,5	10,26	1,53	56,16	286,2
100	11,70	1,70	63,70	325,0	11,40	1,70	62,40	318,0

4 **Рожь**

Вес, г	В съедобной части							
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,93	0,16	6,65	32,6	0,90	0,15	6,46	31,6
20	1,86	0,32	13,30	65,2	1,80	0,30	12,92	63,2
30	2,79	0,48	19,95	97,8	[illegible]	0,45	19,38	94,8
40	3,72	0,64	26,60	130,4	3,60	0,60	25,84	126,4
50	4,65	0,80	33,25	163,0	4,50	0,75	32,30	158,0
60	5,58	0,96	39,90	195,6	5,40	0,90	38,76	189,6
70	6,51	1,12	46,55	228,2	6,30	1,05	45,22	221,2
80	7,44	1,28	53,20	260,8	7,20	1,20	51,68	252,8
90	8,37	1,44	59,85	293,4	8,10	1,35	58,14	284,4
100	9,30	1,60	66,50	326,0	9,00	1,50	64,60	316,0

5 **Бобы соевые**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,87	1,73	2,35	37,5	2,81	1,70	2,30	36,8
20	5,74	3,46	4,70	75,0	5,62	3,40	4,60	73,6
30	8,61	5,19	7,05	112,5	8,43	5,10	6,90	110,4
40	11,48	6,92	9,40	150,0	11,24	6,80	9,20	147,2
50	14,35	8,65	11,75	187,5	14,05	8,50	11,50	184,0
60	17,22	10,38	14,10	225,0	16,86	10,20	13,80	220,8
70	20,09	12,11	16,45	262,5	19,67	11,90	16,10	257,6
80	22,96	13,84	18,80	300,0	22,48	13,60	18,40	294,4
90	25,83	15,57	21,15	337,5	25,29	15,30	20,70	331,2
100	28,70	17,30	23,50	375,0	28,10	17,00	23,00	368,0

6 **Горох**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,98	0,22	5,08	31,0	1,93	0,22	4,98	30,4
20	3,96	0,44	10,16	62,0	3,86	0,44	9,96	60,8
30	5,94	0,66	15,24	93,0	5,72	0,66	14,94	91,2
40	7,92	0,88	20,32	124,0	7,72	0,88	19,92	121,6
50	9,90	1,10	25,40	155,0	9,65	1,10	24,90	152,0
60	11,88	1,32	30,48	186,0	11,58	1,32	29,88	182,4
70	13,86	1,54	35,56	217,0	13,51	1,54	34,86	212,8
80	15,84	1,76	40,64	248,0	15,44	1,76	39,84	243,2
90	17,82	1,98	45,72	279,0	17,37	1,98	44,82	273,6
100	19,80	2,20	50,80	310,0	19,30	2,20	49,80	304,0

7 **Маш**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,19	0,28	4,98	32,0	2,15	0,27	4,88	31,3
20	4,38	0,56	9,96	64,0	4,30	0,54	9,76	62,6
30	6,57	0,84	14,94	96,0	6,45	0,81	14,64	93,9
40	8,76	1,12	19,92	128,0	8,60	1,08	19,52	125,2
50	10,95	1,40	24,90	160,0	10,75	1,35	24,40	156,5
60	13,14	1,68	29,88	192,0	12,90	1,62	29,28	187,8
70	15,33	1,96	34,86	224,0	15,05	1,89	34,16	219,1
80	17,52	2,24	39,84	256,0	17,20	2,16	39,04	250,4
90	19,71	2,52	44,82	288,0	19,35	2,43	43,92	281,7
100	21,90	2,80	49,80	320,0	21,50	2,70	48,80	313,0

8

Фасоль

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,96	0,20	5,14	31,0	1,92	0,19	5,03	30,3
20	3,92	0,40	10,28	62,0	3,84	0,38	10,06	60,6
30	5,88	0,60	15,42	93,0	5,76	0,57	15,09	90,9
40	7,84	0,80	20,56	124,0	7,68	0,76	20,12	121,2
50	9,80	1,00	25,70	155,0	9,60	0,95	25,15	151,5
60	11,76	1,20	30,84	186,0	11,52	1,14	30,18	181,8
70	13,72	1,40	35,98	217,0	13,44	1,33	35,21	212,1
80	15,68	1,60	41,12	248,0	15,36	1,52	40,24	242,4
90	17,64	1,80	46,26	279,0	17,28	1,71	45,27	272,7
100	19,60	2,00	51,40	310,0	19,20	1,90	50,30	303,0

9

Чечевица

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,04	0,16	5,09	30,7	2,00	0,16	4,98	30,1
20	4,08	0,32	10,18	61,4	4,00	0,32	9,96	60,2
30	6,12	0,48	15,27	92,1	6,00	0,48	14,94	90,3
40	8,16	0,64	20,36	122,8	8,00	0,64	19,92	120,4
50	10,20	0,80	25,45	153,5	10,00	0,80	24,90	150,5
60	12,24	0,96	30,54	184,2	12,00	0,96	29,88	180,6
70	14,28	1,12	35,63	214,9	14,00	1,12	34,86	210,7
80	16,32	1,28	40,72	245,6	16,00	1,28	39,84	240,8
90	18,36	1,44	45,81	276,3	18,00	1,44	44,82	270,9
100	20,40	1,60	50,90	307,0	20,00	1,60	49,80	301,0

10

Мука гороховая

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,20	0,19	5,09	31,7	2,20	0,19	5,09	31,7
20	4,40	0,38	10,18	63,4	4,40	0,38	10,18	63,4
30	6,60	0,57	15,27	95,1	6,60	0,57	15,27	95,1
40	8,80	0,76	20,36	126,8	8,80	0,76	20,36	126,8
50	11,00	0,95	25,45	158,5	11,00	0,95	25,45	158,5
60	13,20	1,14	30,54	190,2	13,20	1,14	30,54	190,2
70	15,40	1,33	35,63	221,9	15,40	1,33	35,63	221,9
80	17,60	1,52	40,72	253,6	17,60	1,52	40,72	253,6
90	19,80	1,71	45,81	285,3	19,80	1,71	45,81	285,3
100	22,00	1,90	50,90	317,0	22,00	1,90	50,90	317,0

11

Мука гречневая

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,72	0,17	7,05	33,4	0,72	0,17	7,05	33,4
20	1,44	0,34	14,10	66,8	1,44	0,34	14,10	66,8
30	2,16	0,51	21,15	100,2	2,16	0,51	21,15	100,2
40	2,88	0,68	28,20	133,6	2,88	0,68	28,20	133,6
50	3,60	0,85	35,25	167,0	3,60	0,85	35,25	167,0
60	4,32	1,02	42,30	200,4	4,32	1,02	42,30	200,4
70	5,04	1,19	49,35	233,8	5,04	1,19	49,35	233,8
80	5,76	1,36	56,40	267,2	5,76	1,36	56,40	267,2
90	6,48	1,53	63,45	300,6	6,48	1,53	63,45	300,6
100	7,20	1,70	70,50	334,0	7,20	1,70	70,50	334,0

13 4012

12

Мука кукурузная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,81	0,16	6,89	33,1	0,81	0,16	6,89	33,1
20	1,62	0,32	13,78	66,2	1,62	0,32	13,78	66,2
30	2,43	0,48	20,67	99,3	2,43	0,48	20,67	99,3
40	3,24	0,64	27,56	132,4	3,24	0,64	27,56	132,4
50	4,05	0,80	34,45	165,5	4,05	0,80	34,45	165,5
60	4,86	0,96	41,34	198,6	4,86	0,96	41,34	198,6
70	5,67	1,12	48,23	231,7	5,67	1,12	48,23	231,7
80	6,48	1,28	55,12	264,8	6,48	1,28	55,12	264,8
90	7,29	1,44	62,01	297,9	7,29	1,44	62,01	297,9
100	8,10	1,60	68,90	331,0	8,10	1,60	68,90	331,0

13

Мука овсяная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,10	0,63	6,18	35,7	1,10	0,63	6,18	35,7
20	2,20	1,26	12,36	71,4	2,20	1,26	12,36	71,4
30	3,30	1,89	18,54	107,1	3,30	1,89	18,54	107,1
40	4,40	2,52	24,72	142,8	4,40	2,52	24,72	142,8
50	5,50	3,15	30,90	178,5	5,50	3,15	30,90	178,5
60	6,60	3,78	37,08	214,2	6,60	3,78	37,08	214,2
70	7,70	4,41	43,26	249,9	7,70	4,41	43,26	249,9
80	8,80	5,04	49,44	285,6	8,80	5,04	49,44	285,6
90	9,90	5,67	55,62	321,3	9,90	5,67	55,62	321,3
100	11,00	6,30	61,80	357,0	11,00	6,30	61,80	357,0

14

Мука пшеничная (обойная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,00	0,14	6,65	32,7	1,00	0,14	6,65	32,7
20	2,00	0,28	13,30	65,4	2,00	0,28	13,30	65,4
30	3,00	0,42	19,95	98,1	3,00	0,42	19,95	98,1
40	4,00	0,56	26,60	130,8	4,00	0,56	26,60	130,8
50	5,00	0,70	33,25	163,5	5,00	0,70	33,25	163,5
60	6,00	0,84	39,90	196,2	6,00	0,84	39,90	196,2
70	7,00	0,98	46,55	228,9	7,00	0,98	46,55	228,9
80	8,00	1,12	53,20	261,6	8,00	1,12	53,20	261,6
90	9,00	1,26	59,85	294,3	9,00	1,26	59,85	294,3
100	10,00	1,40	66,50	327,0	10,00	1,40	66,50	327,0

15

Мука пшеничная (II сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,97	0,13	6,82	33,1	0,97	0,13	6,82	33,1
20	1,94	0,26	13,64	66,2	1,94	0,26	13,64	66,2
30	2,91	0,39	20,46	99,3	2,91	0,39	20,46	99,3
40	3,88	0,52	27,28	132,4	3,88	0,52	27,28	132,4
50	4,85	0,65	34,10	165,5	4,85	0,65	34,10	165,5
60	5,82	0,78	40,92	198,6	5,82	0,78	40,92	198,6
70	6,79	0,91	47,74	231,7	6,79	0,91	47,74	231,7
80	7,76	1,04	54,56	264,8	7,76	1,04	54,56	264,8
90	8,73	1,17	61,38	297,9	8,73	1,17	61,38	297,9
100	9,70	1,30	68,20	331,0	9,70	1,30	68,20	331,0

16

Мука пшеничная (I сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,93	0,10	6,97	31,7	0,93	0,10	6,97	31,7
20	1,86	0,20	13,94	63,4	1,86	0,20	13,94	63,4
30	2,79	0,30	20,91	95,1	2,79	0,30	20,91	95,1
40	3,72	0,40	27,88	126,8	3,72	0,40	27,88	126,8
50	4,65	0,50	34,85	158,5	4,65	0,50	34,85	158,5
60	5,58	0,60	41,82	190,2	5,58	0,60	41,82	190,2
70	6,51	0,70	48,79	221,9	6,51	0,70	48,79	221,9
80	7,44	0,80	55,76	253,6	7,44	0,80	55,76	253,6
90	8,37	0,90	62,73	285,3	8,37	0,90	62,73	285,3
100	9,30	1,00	69,70	317,0	9,30	1,00	69,70	317,0

17

Мука пшеничная (высшего сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,91	0,08	7,04	33,3	0,91	0,08	7,04	33,3
20	1,82	0,16	14,08	66,6	1,82	0,16	14,08	66,6
30	2,73	0,24	21,12	99,9	2,73	0,24	21,12	99,9
40	3,64	0,32	28,16	133,2	3,64	0,32	28,16	133,2
50	4,55	0,40	35,20	166,5	4,55	0,40	35,20	166,5
60	5,46	0,48	42,24	199,8	5,46	0,48	42,24	199,8
70	6,37	0,56	49,28	233,1	6,37	0,56	49,28	233,1
80	7,28	0,64	56,32	266,4	7,28	0,64	56,32	266,4
90	8,19	0,72	63,36	299,7	8,19	0,72	63,36	299,7
100	9,10	0,80	70,40	333,0	9,10	0,80	70,40	333,0

18

Мука ржаная (обойная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,89	0,15	6,73	32,6	0,89	0,15	6,73	32,6
20	1,78	0,30	13,46	65,2	1,78	0,30	13,46	65,2
30	2,67	0,45	20,19	97,8	2,67	0,45	20,19	97,8
40	3,56	0,60	26,92	130,4	3,56	0,60	26,92	130,4
50	4,45	0,75	33,65	163,0	4,45	0,75	33,65	163,0
60	5,34	0,90	40,38	195,6	5,34	0,90	40,38	195,6
70	6,23	1,05	47,11	228,2	6,23	1,05	47,11	228,2
80	7,12	1,20	53,84	260,8	7,12	1,20	53,84	260,8
90	8,01	1,35	60,57	293,4	8,01	1,35	60,57	293,4
100	8,90	1,50	67,30	326,0	8,90	1,50	67,30	326,0

19

Мука ржаная (сеяная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,75	0,11	7,13	33,3	0,75	0,11	7,13	33,3
20	1,50	0,22	14,26	66,6	1,50	0,22	14,26	66,6
30	2,25	0,33	21,39	99,9	2,25	0,33	21,39	99,9
40	3,00	0,44	28,52	133,2	3,00	0,44	28,52	133,2
50	3,75	0,55	35,65	166,5	3,75	0,55	35,65	166,5
60	4,50	0,66	42,78	199,8	4,50	0,66	42,78	199,8
70	5,25	0,77	49,91	233,1	5,25	0,77	49,91	233,1
80	6,00	0,88	57,04	266,4	6,00	0,88	57,04	266,4
90	6,75	0,99	64,17	299,7	6,75	0,99	64,17	299,7
100	7,50	1,10	71,30	333,0	7,50	1,10	71,30	333,0

20

Мука соевая (обезжиренная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	4,14	0,09	2,77	29,2	4,14	0,09	2,77	29,2
20	8,28	0,18	5,54	58,4	8,28	0,18	5,54	58,4
30	12,42	0,27	8,31	87,6	12,42	0,27	8,31	87,6
40	16,56	0,36	11,08	116,8	16,56	0,36	11,08	116,8
50	20,70	0,45	13,85	146,0	20,70	0,45	13,85	146,0
60	24,84	0,54	16,62	175,2	24,84	0,54	16,62	175,2
70	28,98	0,63	19,39	204,4	28,98	0,63	19,39	204,4
80	33,12	0,72	22,16	233,6	33,12	0,72	22,16	233,6
90	37,26	0,81	24,93	262,8	37,26	0,81	24,93	262,8
100	41,40	0,90	27,70	292,0	41,40	0,90	27,70	292,0

21

Мука ячменная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,84	0,19	6,83	33,2	0,84	0,19	6,83	33,2
20	1,68	0,38	13,66	66,4	1,68	0,38	13,66	66,4
30	2,52	0,57	20,49	99,6	2,52	0,57	20,49	99,6
40	3,36	0,76	27,32	132,8	3,36	0,76	27,32	132,8
50	4,20	0,95	34,15	166,0	4,20	0,95	34,15	166,0
60	5,04	1,14	40,98	199,2	5,04	1,14	40,98	199,2
70	5,88	1,33	47,81	232,4	5,88	1,33	47,81	232,4
80	6,72	1,52	54,64	265,6	6,72	1,52	54,64	265,6
90	7,56	1,71	61,47	298,8	7,56	1,71	61,47	298,8
100	8,40	1,90	68,30	332,0	8,40	1,90	68,30	332,0

22

Крупа гречневая (ядрица)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,06	0,23	6,44	32,9	1,05	0,23	6,36	32,5
20	2,12	0,46	12,88	65,8	2,10	0,46	12,72	65,0
30	3,18	0,69	19,32	98,7	3,15	0,69	19,08	97,5
40	4,24	0,92	25,76	131,6	4,20	0,92	25,44	130,0
50	5,30	1,15	32,20	164,5	5,25	1,15	31,80	162,5
60	6,36	1,38	38,64	197,4	6,30	1,38	38,16	195,0
70	7,42	1,61	45,08	230,3	7,35	1,61	44,52	227,5
80	8,48	1,84	51,52	263,2	8,40	1,84	50,88	260,0
90	9,54	2,07	57,96	296,1	9,45	2,07	57,24	292,5
100	10,60	2,30	64,40	329,0	10,50	2,30	63,60	325,0

23

Крупа манная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,95	0,07	7,01	33,3	0,95	0,07	7,01	33,3
20	1,90	0,14	14,02	66,6	1,90	0,14	14,02	66,6
30	2,85	0,21	21,03	99,9	2,85	0,21	21,03	99,9
40	3,80	0,28	28,04	133,2	3,80	0,28	28,04	133,2
50	4,75	0,35	35,05	166,5	4,75	0,35	35,05	166,5
60	5,70	0,42	42,06	199,8	5,70	0,42	42,06	199,8
70	6,65	0,49	49,07	233,1	6,65	0,49	49,07	233,1
80	7,60	0,56	56,08	266,4	7,60	0,56	56,08	266,4
90	8,55	0,63	63,09	299,7	8,55	0,63	63,09	299,7
100	9,50	0,70	70,10	333,0	9,50	0,70	70,10	333,0

24

Крупа овсяная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,10	0,61	6,20	35,6	1,08	0,60	[illegible]	[illegible]
20	2,20	1,22	12,40	71,2	2,16	1,20	12,22	[illegible]
30	3,30	1,83	18,60	106,8	3,24	1,80	18,33	105,3
40	4,40	2,44	24,80	142,4	4,32	2,40	24,44	140,4
50	5,50	3,05	31,00	178,0	5,40	3,00	30,55	175,5
60	6,60	3,66	37,20	213,6	6,48	3,60	36,66	210,6
70	7,70	4,27	43,40	249,2	7,56	4,20	42,77	245,7
80	8,80	4,88	49,60	284,8	8,64	4,80	48,88	280,8
90	9,90	5,49	55,80	320,4	9,72	5,40	54,99	315,9
100	11,00	6,10	62,00	356,0	10,80	6,00	61,10	351,0

25

Крупа перловая

Вес,	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,76	0,11	7,05	33,0	0,75	0,11	6,92	32,5
20	1,52	0,22	14,10	66,0	1,50	0,22	13,84	65,0
30	2,28	0,33	21,15	99,0	2,25	0,33	20,76	97,5
40	3,04	0,44	28,20	132,0	3,00	0,44	27,68	130,0
50	3,80	0,55	35,25	165,0	3,75	0,55	34,60	162,5
60	4,56	0,66	42,30	198,0	4,50	0,66	41,52	195,0
70	5,32	0,77	49,35	231,0	5,25	0,77	48,44	227,5
80	6,08	0,88	56,40	264,0	6,00	0,88	55,36	[illegible]
90	6,84	0,99	63,45	297,0	6,75	0,99	62,28	292,5
100	7,60	1,10	70,50	330,0	7,50	1,10	69,20	325,0

26

Крупа пшенная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,01	0,23	6,65	33,5	1,00	0,22	6,54	33,0
20	2,02	0,46	13,30	67,0	2,00	0,44	13,08	66,0
30	3,03	0,69	19,95	100,5	3,00	0,66	19,62	99,0
40	4,04	0,92	26,60	134,0	4,00	0,88	26,16	132,0
50	5,05	1,15	33,25	167,5	5,00	1,10	32,70	165,0
60	6,06	1,38	39,90	201,0	6,00	1,32	39,24	198,0
70	7,07	1,61	46,55	234,5	7,00	1,54	45,78	231,0
80	8,08	1,84	53,20	268,0	8,00	1,76	52,32	264,0
90	9,09	2,07	59,85	301,5	9,00	1,98	58,86	297,0
100	10,10	2,30	66,50	335,0	10,00	2,20	65,40	330,0

27

Рис

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,64	0,09	7,25	33,2	0,63	0,09	7,11	32,6
20	1,28	0,18	14,50	66,4	1,26	0,18	14,22	65,2
30	1,92	0,27	21,75	99,6	1,89	0,27	21,33	97,8
40	2,56	0,36	29,00	132,8	2,52	0,36	28,44	130,4
50	3,20	0,45	36,25	166,0	3,15	0,45	35,55	163,0
60	3,84	0,54	43,50	199,2	3,78	0,54	42,66	195,6
70	4,48	0,63	50,75	232,4	4,41	0,63	49,77	228,2
80	5,12	0,72	58,00	265,6	5,04	0,72	56,88	260,8
90	5,76	0,81	65,25	298,8	5,67	0,81	63,99	293,4
100	6,40	0,90	72,50	332,0	6,30	0,90	71,10	326,0

28

Саго

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,68	0,02	8,27	36,9	0,68	0,02	8,27	36,9
20	1,36	0,04	16,54	73,8	1,36	0,04	16,54	73,8
30	2,04	0,06	24,81	110,7	2,04	0,06	24,81	110,7
40	2,72	0,08	33,08	147,6	2,72	0,08	33,08	147,6
50	3,40	0,10	41,35	184,5	3,40	0,10	41,35	184,5
60	4,08	0,12	49,62	221,4	4,08	0,12	49,62	221,4
70	4,76	0,14	57,89	258,3	4,76	0,14	57,89	258,3
80	5,44	0,16	66,16	295,2	5,44	0,16	66,16	295,2
90	6,12	0,18	74,43	332,1	6,12	0,18	74,43	332,1
100	6,80	0,20	82,70	369,0	6,80	0,20	82,70	369,0

29

Крупа ячневая

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,80	0,14	6,88	32,8	0,78	0,14	6,76	32,2
20	1,60	0,28	13,76	65,6	1,56	0,28	13,52	64,4
30	2,40	0,42	20,64	98,4	2,34	0,42	20,28	96,6
40	3,20	0,56	27,52	131,2	3,12	0,56	27,04	128,8
50	4,00	0,70	34,40	164,0	3,90	0,70	33,80	161,0
60	4,80	0,84	41,28	196,8	4,68	0,84	40,56	193,2
70	5,60	0,98	48,16	229,6	5,46	0,98	47,32	225,4
80	6,40	1,12	55,04	262,4	6,24	1,12	54,08	257,6
90	7,20	1,26	61,92	295,2	7,02	1,26	60,84	289,8
100	8,00	1,40	68,80	328,0	7,80	1,40	67,60	322,0

30

Кукурузные хлопья

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,26	0,12	6,91	34,6	1,26	0,12	6,91	34,6
20	2,52	0,24	13,82	69,2	2,52	0,24	13,82	69,2
30	3,78	0,36	20,73	103,8	3,78	0,36	20,73	103,8
40	5,04	0,48	27,64	138,4	5,04	0,48	27,64	138,4
50	6,30	0,60	34,55	173,0	6,30	0,60	34,55	173,0
60	7,56	0,72	41,46	207,6	7,56	0,72	41,46	207,6
70	8,82	0,84	48,37	242,2	8,82	0,84	48,37	242,2
80	10,08	0,96	55,28	276,8	10,08	0,96	55,28	276,8
90	11,34	1,08	62,19	311,4	11,34	1,08	62,19	311,4
100	12,60	1,20	69,10	346,0	12,60	1,20	69,10	346,0

31

Толокно

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,15	0,59	6,24	35,8	1,15	0,59	6,24	35,8
20	2,30	1,18	12,48	71,6	2,30	1,18	12,48	71,6
30	3,45	1,77	18,72	107,4	3,45	1,77	18,72	107,4
40	4,60	2,36	24,96	143,2	4,60	2,36	24,96	143,2
50	5,75	2,95	31,20	179,0	5,75	2,95	31,20	179,0
60	6,90	3,54	37,44	214,8	6,90	3,54	37,44	214,8
70	8,05	4,13	43,68	250,6	8,05	4,13	43,68	250,6
80	9,20	4,72	49,92	286,4	9,20	4,72	49,92	286,4
90	10,35	5,31	56,16	322,2	10,35	5,31	56,16	322,2
100	11,50	5,90	62,40	358,0	11,50	5,90	62,40	358,0

32

Макаронные изделия

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,93	0,08	7,09	33,6	0,93	0,08	7,09	33,6
20	1,86	0,16	14,18	67,2	1,86	0,16	14,18	67,2
30	2,79	0,24	21,27	100,8	2,79	0,24	21,27	100,8
40	3,72	0,32	28,36	134,4	3,72	0,32	28,36	134,4
50	4,65	0,40	35,45	168,0	4,65	0,40	35,45	168,0
60	5,58	0,48	42,54	201,6	5,58	0,48	42,54	201,6
70	6,51	0,56	49,63	235,2	6,51	0,56	49,63	235,2
80	7,44	0,64	56,72	268,8	7,44	0,64	56,72	268,8
90	8,37	0,72	63,81	302,4	8,37	0,72	63,81	302,4
100	9,30	0,80	70,90	336,0	9,30	0,80	70,90	336,0

33

Хлеб ржаной заварной (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,53	0,12	4,41	21,4	0,53	0,12	4,41	21,4
20	1,06	0,24	8,82	42,8	1,06	0,24	8,82	42,8
30	1,59	0,36	13,23	64,2	1,59	0,36	13,23	64,2
40	2,12	0,48	17,64	85,6	2,12	0,48	17,64	85,6
50	2,65	0,60	22,05	107,0	2,65	0,60	22,05	107,0
60	3,18	0,72	26,46	128,4	3,18	0,72	26,46	128,4
70	3,71	0,84	30,87	149,8	3,71	0,84	30,87	149,8
80	4,24	0,96	35,28	171,2	4,24	0,96	35,28	171,2
90	4,77	1,08	39,69	192,6	4,77	1,08	39,69	192,6
100	5,30	1,20	44,10	214,0	5,30	1,20	44,10	214,0

34

Хлеб ржаной простой подовый (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,52	0,12	4,43	21,4	0,52	0,12	4,43	21,4
20	1,04	0,24	8,86	42,8	1,04	0,24	8,86	42,8
30	1,56	0,36	13,29	64,2	1,56	0,36	13,29	64,2
40	2,08	0,48	17,72	85,6	2,08	0,48	17,72	85,6
50	2,60	0,60	22,15	107,0	2,60	0,60	22,15	107,0
60	3,12	0,72	26,58	128,4	3,12	0,72	26,58	128,4
70	3,64	0,84	31,01	149,8	3,64	0,84	31,01	149,8
80	4,16	0,96	35,44	171,2	4,16	0,96	35,44	171,2
90	4,68	1,08	39,87	192,6	4,68	1,08	39,87	192,6
100	5,20	1,20	44,30	214,0	5,20	1,20	44,30	214,0

35

Хлеб ржаной простой формовой (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,50	0,10	4,25	20,4	0,50	0,10	4,25	20,4
20	1,00	0,20	8,50	40,8	1,00	0,20	8,50	40,8
30	1,50	0,30	12,75	61,2	1,50	0,30	12,75	61,2
40	2,00	0,40	17,00	81,6	2,00	0,40	17,00	81,6
50	2,50	0,50	21,25	102,0	2,50	0,50	21,25	102,0
60	3,00	0,60	25,50	122,4	3,00	0,60	25,50	122,4
70	3,50	0,70	29,75	142,8	3,50	0,70	29,75	142,8
80	4,00	0,80	34,00	163,2	4,00	0,80	34,00	163,2
90	4,50	0,90	38,25	183,6	4,50	0,90	38,25	183,6
100	5,00	1,00	42,50	204,0	5,00	1,00	42,50	204,0

36

Хлеб ржаной подовый (из муки сеяной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,51	0,07	4,68	21,9	0,51	0,07	4,68	21,9
20	1,02	0,14	9,36	43,8	1,62	0,14	9,36	43,8
30	1,53	0,21	14,04	65,7	1,53	0,21	14,04	65,7
40	2,04	0,28	18,72	87,6	2,04	0,28	18,72	87,6
50	2,55	0,35	23,40	109,5	2,55	0,35	23,40	109,5
60	3,06	0,42	28,08	131,4	3,06	0,42	28,08	131,4
70	3,57	0,49	32,76	153,3	3,57	0,49	32,76	153,3
80	4,08	0,56	37,44	175,2	4,08	0,56	37,44	175,2
90	4,59	0,63	42,12	197,1	4,59	0,63	42,12	197,1
100	5,10	0,70	46,80	219,0	5,10	0,70	46,80	219,0

37

Хлеб ржаной формовой (из муки сеяной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,50	0,07	4,52	21,2	0,50	0,07	4,52	21,2
20	1,00	0,14	9,04	42,4	1,00	0,14	9,04	42,4
30	1,50	0,21	13,56	63,6	1,50	0,21	13,56	63,6
40	2,00	0,28	18,08	84,8	2,00	0,28	18,08	84,8
50	2,50	0,35	22,60	106,0	2,50	0,35	22,60	106,0
60	3,00	0,42	27,12	127,2	3,00	0,42	27,12	127,2
70	3,50	0,49	31,64	148,4	3,50	0,49	31,64	148,4
80	4,00	0,56	36,16	169,6	4,00	0,56	36,16	169,6
90	4,50	0,63	40,68	190,8	4,50	0,63	40,68	190,8
100	5,00	0,70	45,20	212,0	5,00	0,70	45,20	212,0

38

Хлеб бородинский

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,63	0,11	4,51	22,1	0,63	0,11	4,51	22,1
20	1,26	0,22	9,02	44,2	1,26	0,22	9,02	44,2
30	1,89	0,33	13,53	66,3	1,89	0,33	13,53	66,3
40	2,52	0,44	18,04	88,4	2,52	0,44	18,04	88,4
50	3,15	0,55	22,55	110,5	3,15	0,55	22,55	110,5
60	3,78	0,66	27,06	132,6	3,78	0,66	27,06	132,6
70	4,41	0,77	31,57	154,7	4,41	0,77	31,57	154,7
80	5,04	0,88	36,08	176,8	5,04	0,88	36,08	176,8
90	5,67	0,99	40,59	198,9	5,67	0,99	40,59	198,9
100	6,30	1,10	45,10	221,0	6,30	1,10	45,10	221,0

39

Хлеб минский

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,53	0,07	5,43	25,1	0,53	0,07	5,43	25,1
20	1,06	0,14	10,86	50,2	1,06	0,14	10,86	50,2
30	1,59	0,21	16,29	75,3	1,59	0,21	16,29	75,3
40	2,12	0,28	21,72	100,4	2,12	0,28	21,72	100,4
50	2,65	0,35	27,15	125,5	2,65	0,35	27,15	125,5
60	3,18	0,42	32,58	150,6	3,18	0,42	32,58	150,6
70	3,71	0,49	38,01	175,7	3,71	0,49	38,01	175,7
80	4,24	0,56	43,44	200,8	4,24	0,56	43,44	200,8
90	4,77	0,63	48,87	225,9	4,77	0,63	48,87	225,9
100	5,30	0,70	54,30	251,0	5,30	0,70	54,30	251,0

40

Хлеб украинский

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,66	0,11	4,54	22,3	0,66	0,11	4,54	22,3
20	1,32	0,22	9,08	44,6	1,32	0,22	9,08	44,6
30	1,98	0,33	13,62	66,9	1,98	0,33	13,62	66,9
40	2,64	0,44	18,16	89,2	2,64	0,44	18,16	89,2
50	3,30	0,55	22,70	111,5	3,30	0,55	22,70	111,5
60	3,96	0,66	27,24	133,8	3,96	0,66	27,24	133,8
70	4,62	0,77	31,78	156,1	4,62	0,77	31,78	156,1
80	5,28	0,88	36,32	178,4	5,28	0,88	36,32	178,4
90	5,94	0,99	40,86	200,7	5,94	0,99	40,86	200,7
100	6,60	1,10	45,40	223,0	6,60	1,10	45,40	223,0

41

Хлеб пшеничный подовый (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,62	0,15	4,41	22,0	0,62	0,15	4,41	22,0
20	1,24	0,30	8,82	44,0	1,24	0,30	8,82	44,0
30	1,86	0,45	13,23	66,0	1,86	0,45	13,23	66,0
40	2,48	0,60	17,64	88,0	2,48	0,60	17,64	88,0
50	3,10	0,75	22,05	110,0	3,10	0,75	22,05	110,0
60	3,72	0,90	26,46	132,0	3,72	0,90	26,46	132,0
70	4,34	1,05	30,87	154,0	4,34	1,05	30,87	154,0
80	4,96	1,20	35,28	176,0	4,96	1,20	35,28	176,0
90	5,58	1,35	39,69	198,0	5,58	1,35	39,69	198,0
100	6,20	1,50	44,10	220,0	6,20	1,50	44,10	220,0

42

Хлеб пшеничный формовой (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,59	0,15	4,31	21,5	0,59	0,15	4,31	21,5
20	1,18	0,30	8,62	43,0	1,18	0,30	8,62	43,0
30	1,77	0,45	12,93	64,5	1,77	0,45	12,93	64,5
40	2,36	0,60	17,24	86,0	2,36	0,60	17,24	86,0
50	2,95	0,75	21,55	107,5	2,95	0,75	21,55	107,5
60	3,54	0,90	25,86	129,0	3,54	0,90	25,86	129,0
70	4,13	1,05	30,17	150,5	4,13	1,05	30,17	150,5
80	4,72	1,20	34,48	172,0	4,72	1,20	34,48	172,0
90	5,31	1,35	38,79	193,5	5,31	1,35	38,79	193,5
100	5,90	1,50	43,10	215,0	5,90	1,50	43,10	215,0

43

Хлеб пшеничный (из муки II сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,71	0,11	4,64	22,9	0,71	0,11	4,64	22,9
20	1,42	0,22	9,28	45,8	1,42	0,22	9,28	45,8
30	2,13	0,33	13,92	68,7	2,13	0,33	13,92	68,7
40	2,84	0,44	18,56	91,6	2,84	0,44	18,56	91,6
50	3,55	0,55	23,20	114,5	3,55	0,55	23,20	114,5
60	4,26	0,66	27,84	137,4	4,26	0,66	27,84	137,4
70	4,97	0,77	32,48	160,3	4,97	0,77	32,48	160,3
80	5,68	0,88	37,12	183,2	5,68	0,88	37,12	183,2
90	6,39	0,99	41,76	206,1	6,39	0,99	41,76	206,1
100	7,10	1,10	46,40	229,0	7,10	1,10	46,40	229,0

44 **Хлеб пшеничный (из муки I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,67	0,07	5,03	24,0	0,67	0,07	5,03	24,0
20	1,34	0,14	10,06	48,0	1,34	0,14	10,06	48,0
30	2,01	0,21	15,09	72,0	2,01	0,21	15,09	72,0
40	2,68	0,28	20,12	96,0	2,68	0,28	20,12	96,0
50	3,35	0,35	25,15	120,0	3,35	0,35	25,15	120,0
60	4,02	0,42	30,18	144,0	4,02	0,42	30,18	144,0
70	4,69	0,49	35,21	168,0	4,69	0,49	35,21	168,0
80	5,36	0,56	40,24	192,0	5,36	0,56	40,24	192,0
90	6,03	0,63	45,27	216,0	6,03	0,63	45,27	216,0
100	6,70	0,70	50,30	240,0	6,70	0,70	50,30	240,0

45 **Батоны простые (из муки пшеничной II сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,76	0,12	4,91	24,4	0,76	0,12	4,91	24,4
20	1,52	0,24	9,82	48,8	1,52	0,24	9,82	48,8
20	2,28	0,36	14,73	73,2	2,28	0,36	14,73	73,2
40	3,04	0,48	19,64	97,6	3,04	0,48	19,64	97,6
50	3,80	0,60	24,55	122,0	3,80	0,60	24,55	122,0
60	4,56	0,72	29,46	146,4	4,56	0,72	29,46	146,4
70	5,32	0,84	34,37	170,8	5,32	0,84	34,37	170,8
80	6,08	0,96	39,28	195,2	6,08	0,96	39,28	195,2
90	6,84	1,08	44,19	219,6	6,84	1,08	44,19	219,6
100	7,60	1,20	49,10	244,0	7,60	1,20	49,10	244,0

46 **Батоны простые (из муки пшеничной I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,70	0,07	4,99	24,0	0,70	0,07	4,99	24,0
20	1,40	0,14	9,98	48,0	1,40	0,14	9,98	48,0
30	2,10	0,21	14,97	72,0	2,10	0,21	14,97	72,0
40	2,80	0,28	19,96	96,0	2,80	0,28	19,96	96,0
50	3,50	0,35	24,95	120,0	3,50	0,35	24,95	120,0
60	4,20	0,42	29,94	144,0	4,20	0,42	29,94	144,0
70	4,90	0,49	34,93	168,0	4,90	0,49	34,93	168,0
80	5,60	0,56	39,92	192,0	5,60	0,56	39,92	192,0
90	6,30	0,63	44,91	216,0	6,30	0,63	44,91	216,0
100	7,00	0,70	49,90	240,0	7,00	0,70	49,90	240,0

47 **Булки городские (из муки пшеничной I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,79	0,19	5,27	26,6	0,79	0,19	5,27	26,6
20	1,58	0,38	10,54	53,2	1,58	0,38	10,54	53,2
30	2,37	0,57	15,81	79,8	2,37	0,57	15,81	79,8
40	3,16	0,76	21,08	106,4	3,16	0,76	21,08	106,4
50	3,95	0,95	26,35	133,0	3,95	0,95	26,35	133,0
60	4,74	1,14	31,62	159,6	4,74	1,14	31,62	159,6
70	5,53	1,33	36,89	186,2	5,53	1,33	36,89	186,2
80	6,32	1,52	42,16	212,8	6,32	1,52	42,16	212,8
90	7,11	1,71	47,43	239,4	7,11	1,71	47,43	239,4
100	7,90	1,90	52,70	266,0	7,90	1,90	52,70	266,0

48 **Булки городские (из муки пшеничной высшего сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,87	0,19	5,16	26,5	0,87	0,19	5,16	26,5
20	1,74	0,38	10,32	53,0	1,74	0,38	10,32	[illegible]
30	2,61	0,57	15,48	79,5	[illegible]	0,57	15,48	[illegible]
40	3,48	0,76	20,64	106,0	3,48	0,76	20,64	106,0
50	4,35	0,95	25,80	132,5	4,35	0,95	25,80	132,5
60	5,22	1,14	30,96	159,0	5,22	1,14	30,96	[illegible]
70	6,09	1,33	36,12	185,5	6,09	1,33	36,12	185,5
80	6,96	1,52	41,28	212,0	6,96	1,52	41,28	212,0
90	7,83	1,71	46,44	238,5	7,83	1,71	46,44	238,5
100	8,70	1,90	51,60	265,0	8,70	1,90	51,60	265,0

49 **Калач московский (из муки пшеничной высшего сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,90	0,06	5,11	25,2	0,90	0,06	5,11	25,2
20	1,80	0,12	10,22	50,4	1,80	0,12	10,22	50,4
30	2,70	0,18	15,33	75,6	2,70	0,18	15,33	75,6
40	3,60	0,24	20,44	100,8	3,60	0,24	20,44	100,8
50	4,50	0,30	25,55	126,0	4,50	0,30	25,55	126,0
60	5,40	0,36	30,66	151,2	5,40	0,36	30,66	151,2
70	6,30	0,42	35,77	176,4	6,30	0,42	35,77	176,4
80	7,20	0,48	40,88	201,6	7,20	0,48	40,88	201,6
90	8,10	0,54	45,99	226,8	8,10	0,54	45,99	226,8
100	9,00	0,60	51,10	252,0	9,00	0,60	51,10	252,0

50 **Сдоба выборгская (из муки пшеничной высшего сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,64	0,52	4,85	27,3	0,64	0,52	4,85	27,3
20	1,28	1,04	9,70	54,6	1,28	1,04	9,70	54,6
30	1,92	1,56	14,55	81,9	1,92	1,56	14,55	81,9
40	2,56	2,08	19,40	109,2	2,56	2,08	19,40	109,2
50	3,20	2,60	24,25	136,5	3,20	2,60	24,25	136,5
60	3,84	3,12	29,10	163,8	3,84	3,12	29,10	163,8
70	4,48	3,64	33,95	191,1	4,48	3,64	33,95	191,1
80	5,12	4,16	38,80	218,4	5,12	4,16	38,80	218,4
90	5,76	4,68	43,65	245,7	5,76	4,68	43,65	245,7
100	6,40	5,20	48,50	273,0	6,40	5,20	48,50	273,0

51 **Сдоба обыкновенная (из муки пшеничной I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,75	0,56	4,43	26,4	0,75	0,56	4,43	26,4
20	1,50	1,12	8,86	52,8	1,50	1,12	8,86	52,8
30	2,25	1,68	13,29	79,2	2,25	1,68	13,29	79,2
40	3,00	2,24	17,72	105,6	3,00	2,24	17,72	105,6
50	3,75	2,80	22,15	132,0	3,75	2,80	22,15	132,0
60	4,50	3,36	26,58	158,4	4,50	3,36	26,58	158,4
70	5,25	3,92	31,01	184,8	5,25	3,92	31,01	184,8
80	6,00	4,48	35,44	211,2	6,00	4,48	35,44	211,2
90	6,75	5,04	39,87	237,6	6,75	5,04	39,87	237,6
100	7,50	5,60	44,30	264,0	7,50	5,60	44,30	264,0

52 Сухари ржаные (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,96	0,13	6,75	32,8	0,96	0,13	6,75	32,8
20	1,92	0,26	13,50	65,6	1,92	0,26	13,50	65,6
30	2,88	0,39	20,25	98,4	2,88	0,39	20,25	98,4
40	3,84	0,52	27,00	131,2	3,84	0,52	27,00	131,2
50	4,80	0,65	33,75	164,0	4,80	0,65	33,75	164,0
60	5,76	0,78	40,50	196,8	5,76	0,78	40,50	196,8
70	6,72	0,91	47,25	229,6	6,72	0,91	47,25	229,6
80	7,68	1,04	54,00	262,4	7,68	1,04	54,00	262,4
90	8,64	1,17	60,75	295,2	8,64	1,17	60,75	295,2
100	9,60	1,30	67,50	328,0	9,60	1,30	67,50	328,0

53 Сухари пшеничные (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,06	0,14	6,69	32,1	1,06	0,14	6,69	32,1
20	2,12	0,28	13,38	64,2	2,12	0,28	13,38	64,2
30	3,18	0,42	20,07	96,3	3,18	0,42	20,07	96,3
40	4,24	0,56	26,76	128,4	4,24	0,56	26,76	128,4
50	5,30	0,70	33,45	160,5	5,30	0,70	33,45	160,5
60	6,36	0,84	40,14	192,6	6,36	0,84	40,14	192,6
70	7,42	0,98	46,83	224,7	7,42	0,98	46,83	224,7
80	8,48	1,12	53,52	256,8	8,48	1,12	53,52	256,8
90	9,54	1,26	60,21	288,9	9,54	1,26	60,21	288,9
100	10,60	1,40	66,90	321,0	10,60	1,40	66,90	321,0

54 Сухари пшеничные (из муки II сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,04	0,12	6,82	33,3	1,04	0,12	6,82	33,3
20	2,08	0,24	13,64	66,6	2,08	0,24	13,64	66,6
30	3,12	0,36	20,46	99,9	3,12	0,36	20,46	99,9
40	4,16	0,48	27,28	133,2	4,16	0,48	27,28	133,2
50	5,20	0,60	34,10	166,5	5,20	0,60	34,10	166,5
60	6,24	0,72	40,92	199,8	6,24	0,72	40,92	199,8
70	7,28	0,84	47,74	233,1	7,28	0,84	47,74	233,1
80	8,32	0,96	54,56	266,4	8,32	0,96	54,56	266,4
90	9,36	1,08	61,38	299,7	9,36	1,08	61,38	299,7
100	10,40	1,20	68,20	333,0	10,40	1,20	68,20	333,0

55 Сухари дорожные (из муки пшеничной, сдобные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,01	0,16	6,92	34,0	1,01	0,16	6,92	34,0
20	2,02	0,32	13,84	68,0	2,02	0,32	13,84	68,0
30	3,03	0,48	20,76	102,0	3,03	0,48	20,76	102,0
40	4,04	0,64	27,68	136,0	4,04	0,64	27,68	136,0
50	5,05	0,80	34,60	170,0	5,05	0,80	34,60	170,0
60	6,06	0,96	41,52	204,0	6,06	0,96	41,52	204,0
70	7,07	1,12	48,44	238,0	7,07	1,12	48,44	238,0
80	8,08	1,28	55,36	272,0	8,08	1,28	55,36	272,0
90	9,09	1,44	62,28	306,0	9,09	1,44	62,28	306,0
100	10,10	1,60	69,20	340,0	10,10	1,60	69,20	340,0

56 **Сухари сахарные (из муки пшеничной, сдобные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,75	0,44	6,97	35,7	0,75	0,44	6,97	35,7
20	1,50	0,88	13,94	71,4	1,50	0,88	13,94	71,4
30	2,25	1,32	20,91	107,1	2,25	1,32	20,91	107,1
40	3,00	1,76	27,88	142,8	3,00	1,76	27,88	142,8
50	3,75	2,20	34,85	178,5	3,75	2,20	34,85	178,5
60	4,50	2,64	41,82	214,2	4,50	2,64	41,82	214,2
70	5,25	3,08	48,79	249,9	5,25	3,08	48,79	249,9
80	6,00	3,52	55,76	285,6	6,00	3,52	55,76	285,6
90	6,75	3,96	62,73	321,3	6,75	3,96	62,73	321,3
100	7,50	4,40	69,70	357,0	7,50	4,40	69,70	357,0

57 **Сухари сливочные (из муки пшеничной, сдобные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,80	0,52	6,91	36,4	0,80	0,52	6,91	36,4
20	1,60	1,04	13,82	72,0	1,60	1,04	13,82	72,8
30	2,40	1,56	20,73	109,2	2,40	1,56	20,73	109,2
40	3,20	2,08	27,64	145,6	3,20	2,08	27,64	145,6
50	4,00	2,60	34,55	182,0	4,00	2,60	34,55	182,0
60	4,80	3,12	41,46	218,4	4,80	3,12	41,46	218,4
70	5,60	3,64	48,37	254,8	5,60	3,64	48,37	254,8
80	6,40	4,16	55,28	291,2	6,40	4,16	55,28	291,2
90	7,20	4,68	62,19	327,6	7,20	4,68	62,19	327,6
100	8,00	5,20	69,10	364,0	8,00	5,20	69,10	364,0

58 **Баранки простые (из муки пшеничной I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,89	0,11	6,6	31,7	0,89	0,11	6,6	31,7
20	1,78	0,22	13,2	63,4	1,78	0,22	13,2	63,4
30	2,67	0,33	19,8	95,1	2,67	0,33	19,8	95,1
40	3,56	0,44	26,4	126,8	3,56	0,44	26,4	126,8
50	4,45	0,55	33,0	158,5	4,45	0,55	33,0	158,5
60	5,34	0,66	39,6	190,2	5,34	0,66	39,6	190,2
70	6,23	0,77	46,2	221,9	6,23	0,77	46,2	221,9
80	7,12	0,88	52,8	253,6	7,12	0,88	52,8	253,6
90	8,01	0,99	59,4	285,3	8,01	0,99	59,4	285,3
100	8,90	1,10	66,0	317,0	8,90	1,10	66,0	317,0

59 **Сушки простые (из муки пшеничной I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,96	0,12	6,97	33,6	0,96	0,12	6,97	33,6
20	1,92	0,24	13,94	67,2	1,92	0,24	13,94	67,2
30	2,88	0,36	20,91	100,8	2,88	0,36	20,91	100,8
40	3,84	0,48	27,88	134,4	3,84	0,48	27,88	134,4
50	4,80	0,60	34,85	168,0	4,80	0,60	34,85	168,0
60	5,76	0,72	41;82	201,6	5,76	0,72	41,82	201,6
70	6,72	0,84	48,79	235,2	6,72	0,84	48,79	235,2
80	7,68	0,96	55,76	268,8	7,68	0,96	55,76	268,8
90	8,64	1,08	62,73	302,4	8,64	1,08	62,73	302,4
100	9,60	1,20	69,70	336,0	9,60	1,20	69,70	336,0

60

Арбуз

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	—	0,88	3,8	0,02	—	0,46	2,0
20	0,08	—	1,76	7,6	0,04	—	0,92	4,0
30	0,12	—	2,64	11,4	0,06	—	1,38	6,0
40	0,16	—	3,52	15,2	0,08	—	1,84	8,0
50	0,20	—	4,40	19,0	0,10	—	2,30	10,0
60	0,24	—	5,28	22,8	0,12	—	2,76	12,0
70	0,28	—	6,16	26,6	0,14	—	3,22	14,0
80	0,32	—	7,04	30,4	0,16	—	3,68	16,0
90	0,36	—	7,92	34,2	0,18	—	4,14	18,0
100	0,40	—	8,80	38,0	0,20	—	4,60	20,0

61

Артишок

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	1,34	6,2	0,08	—	0,67	3,1
20	0,34	—	2,68	12,4	0,16	—	1,34	6,2
30	0,51	—	4,02	18,6	0,24	—	2,01	9,3
40	0,68	—	5,36	24,8	0,32	—	2,68	12,4
50	0,85	—	6,70	31,0	0,40	—	3,35	15,5
60	1,02	—	8,04	37,2	0,48	—	4,02	18,6
70	1,19	—	9,38	43,4	0,56	—	4,69	21,7
80	1,36	—	10,72	49,6	0,64	—	5,36	24,8
90	1,53	—	12,06	55,8	0,72	—	6,03	27,9
100	1,70	—	13,40	62,0	0,80	—	6,70	31,0

62

Баклажаны

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	0,44	2,1	0,08	—	0,41	2,0
20	0,16	—	0,88	4,2	0,16	—	0,82	4,0
30	0,24	—	1,32	6,3	0,24	—	1,23	6,0
40	0,32	—	1,76	8,4	0,32	—	1,64	8,0
50	0,40	—	2,20	10,5	0,40	—	2,05	10,0
60	0,48	—	2,64	12,6	0,48	—	2,46	12,0
70	0,56	—	3,08	14,7	0,56	—	2,87	14,0
80	0,64	—	3,52	16,8	0,64	—	3,28	16,0
90	0,72	—	3,96	18,9	0,72	—	3,69	18,0
100	0,80	—	4,40	21,0	0,80	—	4,10	20,0

63

Батат

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	2,25	9,9	—	—	—	—
20	0,34	—	4,50	19,8	—	—	—	—
30	0,51	—	6,75	29,7	—	—	—	—
40	0,68	—	9,00	39,6	—	—	—	—
50	0,85	—	11,25	49,5	—	—	—	—
60	1,02	—	13,50	59,4	—	—	—	—
70	1,19	—	15,75	69,3	—	—	—	—
80	1,36	—	18,00	79,2	—	—	—	—
90	1,53	—	20,25	89,1	—	—	—	—
100	1,70	—	22,50	99,0	—	—	—	—

64

Бобы

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	[illegible]
10	0,51	—	0,79	5,3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	1,02	—	1,58	10,6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
30	1,53	—	2,37	15,9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
40	2,04	—	3,16	21,2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
50	2,55	—	3,95	26,5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
60	3,06	—	4,74	31,8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
70	3,57	—	5,53	37,1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
80	4,08	—	6,32	42,4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
90	4,59	—	7,11	47,7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
100	5,10	—	7,90	53,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

65

Брюква

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,10	—	0,77	3,6	0,08	—	0,60	2,8
20	0,20	—	1,54	7,2	0,16	—	1,20	5,6
30	0,30	—	2,31	10,8	0,24	—	1,80	8,4
40	0,40	—	3,08	14,4	0,32	—	2,40	11,2
50	0,50	—	3,85	18,0	0,40	—	3,00	14,0
60	0,60	—	4,62	21,6	0,48	—	3,60	16,8
70	0,70	—	5,39	25,2	0,56	—	4,20	19,6
80	0,80	—	6,16	28,8	0,64	—	4,80	22,4
90	0,90	—	6,93	32,4	0,72	—	5,40	25,2
100	1,00	—	7,70	36,0	0,80	—	6,00	28,0

66

Горошек зеленый

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,42	—	1,27	6,9	0,42	—	1,27	6,9
20	0,84	—	2,54	13,8	0,84	—	2,54	13,8
30	1,26	—	3,81	20,7	1,26	—	3,81	20,7
40	1,68	—	5,08	27,6	1,68	—	5,08	27,6
50	2,10	—	6,35	34,5	2,10	—	6,35	34,5
60	2,52	—	7,62	41,4	2,52	—	7,62	41,4
70	2,94	—	8,89	48,3	2,94	—	8,89	48,3
80	3,36	—	10,16	55,2	3,36	—	10,16	55,2
90	3,78	—	11,43	62,1	3,78	—	11,43	62,1
100	4,20	—	12,70	69,0	4,20	—	12,70	69,0

67

Горох-лопатка

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,55	—	1,05	6,6	0,50	—	0,95	5,9
20	1,10	—	2,10	13,2	1,00	—	1,90	11,8
30	1,65	—	3,15	19,8	1,50	—	2,85	17,7
40	2,20	—	4,20	26,4	2,00	—	3,80	23,6
50	2,75	—	5,25	33,0	2,50	—	4,75	29,5
60	3,30	—	6,30	39,6	3,00	—	5,70	35,4
70	3,85	—	7,35	46,2	3,50	—	6,65	41,3
80	4,40	—	8,40	52,8	4,00	—	7,60	47,2
90	4,95	—	9,45	59,4	4,50	—	8,55	53,1
100	5,50	—	10,50	66,0	5,00	—	9,50	59,0

68 **Дыня**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	—	0,86	3,7	0,03	—	0,54	2,3
20	0,10	—	1,72	7,4	0,06	—	1,08	4,6
30	0,15	—	2,58	11,1	0,09	—	1,62	6,9
40	0,20	—	3,44	14,8	0,12	—	2,16	9,2
50	0,25	—	4,30	18,5	0,15	—	2,70	11,5
60	0,30	—	5,16	22,2	0,18	—	3,24	13,8
70	0,35	—	6,02	25,9	0,21	—	3,78	16,1
80	0,40	—	6,88	29,6	0,24	—	4,32	18,4
90	0,45	—	7,74	33,3	0,27	—	4,86	20,7
100	0,50	—	8,60	37,0	0,30	—	5,40	23,0

69 **Груша земляная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	—	1,77	7,9	0,11	—	1,24	5,5
20	0,30	—	3,54	15,8	0,22	—	2,48	11,0
30	0,45	—	5,31	23,7	0,33	—	3,72	16,5
40	0,60	—	7,08	31,6	0,44	—	4,96	22,0
50	0,75	—	8,85	39,5	0,55	—	6,20	27,5
60	0,90	—	10,62	47,4	0,66	—	7,44	33,0
70	1,05	—	12,39	55,3	0,77	—	8,68	38,5
80	1,20	—	14,16	63,2	0,88	—	9,92	44,0
90	1,35	—	15,93	71,1	0,99	—	11,16	49,5
100	1,50	—	17,70	79,0	1,10	—	12,40	55,0

70 **Кабачки**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	—	0,35	1,6	0,03	—	0,24	1,1
20	0,10	—	0,70	3,2	0,06	—	0,48	2,2
30	0,15	—	1,05	4,8	0,09	—	0,72	3,3
40	0,20	—	1,40	6,4	0,12	—	0,96	4,4
50	0,25	—	1,75	8,0	0,15	—	1,20	5,5
60	0,30	—	2,10	9,6	0,18	—	1,44	6,6
70	0,35	—	2,45	11,2	0,21	—	1,68	7,7
80	0,40	—	2,80	12,8	0,24	—	1,92	8,8
90	0,45	—	3,15	14,4	0,27	—	2,16	9,9
100	0,50	—	3,50	16,0	0,30	—	2,40	11,0

71 **Капуста белокочанная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	—	0,52	2,7	0,12	—	0,41	2,2
20	0,30	—	1,04	5,4	0,24	—	0,82	4,4
30	0,45	—	1,56	8,1	0,36	—	1,23	6,6
40	0,60	—	2,08	10,8	0,48	—	1,64	8,8
50	0,75	—	2,60	13,5	0,60	—	2,05	11,0
60	0,90	—	3,12	16,2	0,72	—	2,46	13,2
70	1,05	—	3,64	18,9	0,84	—	2,87	15,4
80	1,20	—	4,16	21,6	0,96	—	3,28	17,6
90	1,35	—	4,68	24,3	1,08	—	3,69	19,8
100	1,50	—	5,20	27,0	1,20	—	4,10	22,0

72

Капуста брюссельская

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,40	—	0,64	4,3	0,10	—	0,16	1,1
20	0,80	—	1,28	8,6	0,20	—	0,32	2,2
30	1,20	—	1,92	12,9	0,30	—	0,48	3,3
40	1,60	—	2,56	17,2	0,40	—	0,64	4,4
50	2,00	—	3,20	21,5	0,50	—	0,80	5,5
60	2,40	—	3,84	25,8	0,60	—	0,96	6,6
70	2,80	—	4,48	30,1	0,70	—	1,12	7,7
80	3,20	—	5,12	34,4	0,80	—	1,28	8,8
90	3,60	—	5,76	38,7	0,90	—	1,44	9,9
100	4,00	—	6,40	43,0	1,00	—	1,60	11,0

73

Капуста краснокочанная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	—	0,58	3,0	0,13	—	0,50	2,6
20	0,30	—	1,16	6,0	0,26	—	1,00	5,2
30	0,45	—	1,74	9,0	0,39	—	1,50	7,8
40	0,60	—	2,32	12,0	0,52	—	2,00	10,4
50	0,75	—	2,90	15,0	0,65	—	2,50	13,0
60	0,90	—	3,48	18,0	0,78	—	3,00	15,6
70	1,05	—	4,06	21,0	0,91	—	3,50	18,2
80	1,20	—	4,64	24,0	1,04	—	4,00	20,8
90	1,35	—	5,22	27,0	1,17	—	4,50	23,4
100	1,50	—	5,80	30,0	1,30	—	5,00	26,0

74

Капуста савойская

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	—	0,66	3,8	0,22	—	0,52	3,0
20	0,56	—	1,32	7,6	0,44	—	1,04	6,0
30	0,84	—	1,98	11,4	0,66	—	1,56	9,0
40	1,12	—	2,64	15,2	0,88	—	2,08	12,0
50	1,40	—	3,30	19,0	1,10	—	2,60	15,0
60	1,68	—	3,96	22,8	1,32	—	3,12	18,0
70	1,96	—	4,62	26,6	1,54	—	3,64	21,0
80	2,24	—	5,28	30,4	1,76	—	4,16	24,0
90	2,52	—	5,94	34,2	1,98	—	4,68	27,0
100	2,80	—	6,60	38,0	2,20	—	5,20	30,0

75

Капуста цветная (I сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	—	0,47	2,8	0,13	—	0,28	1,7
20	0,42	—	0,94	5,6	0,26	—	0,56	3,4
30	0,63	—	1,41	8,4	0,39	—	0,84	5,1
40	0,84	—	1,88	11,2	0,52	—	1,12	6,8
50	1,05	—	2,35	14,0	0,65	—	1,40	8,5
60	1,26	—	2,82	16,8	0,78	—	1,68	10,2
70	1,47	—	3,29	19,6	0,91	—	1,96	11,9
80	1,68	—	3,76	22,4	1,04	—	2,24	13,6
90	1,89	—	4,23	25,2	1,17	—	2,52	15,3
100	2,10	—	4,70	28,0	1,30	—	2,80	17,0

14 4012

75а

Капуста цветная (II сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	—	0,47	2,8	0,10	—	0,24	1,4
20	0,42	—	0,94	5,6	0,20	—	0,48	2,8
30	0,63	—	1,41	8,4	0,30	—	0,72	4,2
40	0,84	—	1,88	11,2	0,40	—	0,96	5,6
50	1,05	—	2,35	14,0	0,50	—	1,20	7,0
60	1,26	—	2,82	16,8	0,60	—	1,44	8,4
70	1,47	—	3,29	19,6	0,70	—	1,68	9,8
80	1,68	—	3,76	22,4	0,80	—	1,92	11,2
90	1,89	—	4,23	25,2	0,90	—	2,16	12,6
100	2,10	—	4,70	28,0	1,00	—	2,40	14,0

76

Картофель молодой (до 1 сентября)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	2,00	8,9	0,14	—	1,70	7,5
20	0,34	—	4,00	17,8	0,28	—	3,40	15,0
30	0,51	—	6,00	26,7	0,42	—	5,10	22,5
40	0,68	—	8,00	35,6	0,56	—	6,80	30,0
50	0,85	—	10,00	44,5	0,70	—	8,50	37,5
60	1,02	—	12,00	53,4	0,84	—	10,20	45,0
70	1,19	—	14,00	62,3	0,98	—	11,90	52,5
80	1,36	—	16,00	71,2	1,12	—	13,60	60,0
90	1,53	—	18,00	80,1	1,26	—	15,30	67,5
100	1,70	—	20,00	89,0	1,40	—	17,00	75,0

76а

Картофель (с 1 сентября до 1 января)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	2,00	8,9	0,13	—	1,51	6,7
20	0,34	—	4,00	17,8	0,26	—	3,02	13,4
30	0,51	—	6,00	26,7	0,39	—	4,53	20,1
40	0,68	—	8,00	35,6	0,52	—	6,04	26,8
50	0,85	—	10,00	44,5	0,65	—	7,55	33,5
60	1,02	—	12,00	53,4	0,78	—	9,06	40,2
70	1,19	—	14,00	62,3	0,91	—	10,57	46,9
80	1,36	—	16,00	71,2	1,04	—	12,08	53,6
90	1,53	—	18,00	80,1	1,17	—	13,59	60,3
100	1,70	—	20,00	89,0	1,30	—	15,10	67,0

76б

Картофель (с 1 января до 1 марта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	2,00	8,9	0,12	—	1,40	6,2
20	0,34	—	4,00	17,8	0,24	—	2,80	12,4
30	0,51	—	6,00	26,7	0,36	—	4,20	18,6
40	0,68	—	8,00	35,6	0,48	—	5,60	24,8
50	0,85	—	10,00	44,5	0,60	—	7,00	31,0
60	1,02	—	12,00	53,4	0,72	—	8,40	37,2
70	1,19	—	14,00	62,3	0,84	—	9,80	43,4
80	1,36	—	16,00	71,2	0,96	—	11,20	49,6
90	1,53	—	18,00	80,1	1,08	—	12,60	55,8
100	1,70	—	20,00	89,0	1,20	—	14,00	62,0

76в

Картофель (с 1 марта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	2,00	8,9	0,10	—	1,20	5,3
20	0,34	—	4,00	17,8	0,20	—	2,40	10,6
30	0,51	—	6,00	26,7	0,30	—	3,60	15,9
40	0,68	—	8,00	35,6	0,40	—	4,80	21,2
50	0,85	—	10,00	44,5	0,50	—	6,00	26,5
60	1,02	—	12,00	53,4	0,60	—	7,20	31,8
70	1,19	—	14,00	62,3	0,70	—	8,40	37,1
80	1,36	—	16,00	71,2	0,80	—	9,60	42,4
90	1,53	—	18,00	80,1	0,90	—	10,80	47,7
100	1,70	—	20,00	89,0	1,00	—	12,00	53,0

77

Кольраби

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,24	—	0,79	4,2	0,15	—	0,52	2,7
20	0,48	—	1,58	8,4	0,30	—	1,04	5,4
30	0,72	—	2,37	12,6	0,45	—	1,56	8,1
40	0,96	—	3,16	16,8	0,60	—	2,08	10,8
50	1,20	—	3,95	21,0	0,75	—	2,60	13,5
60	1,44	—	4,74	25,2	0,90	—	3,12	16,2
70	1,68	—	5,53	29,4	1,05	—	3,64	18,9
80	1,92	—	6,32	33,6	1,20	—	4,16	21,6
90	2,16	—	7,11	37,8	1,35	—	4,68	24,3
100	2,40	—	7,90	42,0	1,50	—	5,20	27,0

78

Лук зеленый (перо)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	—	0,41	2,1	0,08	—	0,33	1,7
20	0,22	—	0,82	4,2	0,16	—	0,66	3,4
30	0,33	—	1,23	6,3	0,24	—	0,99	5,1
40	0,44	—	1,64	8,4	0,32	—	1,32	6,8
50	0,55	—	2,05	10,5	0,40	—	1,65	8,5
60	0,66	—	2,46	12,6	0,48	—	1,98	10,2
70	0,77	—	2,87	14,7	0,56	—	2,31	11,9
80	0,88	—	3,28	16,8	0,64	—	2,64	13,6
90	0,99	—	3,69	18,9	0,72	—	2,97	15,3
100	1,10	—	4,10	21,0	0,80	—	3,30	17,0

79

Лук порей

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,25	—	0,70	3,9	0,22	—	0,53	3,1
20	0,50	—	1,40	7,8	0,44	—	1,06	6,2
30	0,75	—	2,10	11,7	0,66	—	1,59	9,3
40	1,00	—	2,80	15,6	0,88	—	2,12	12,4
50	1,25	—	3,50	19,5	1,10	—	2,65	15,5
60	1,50	—	4,20	23,4	1,32	—	3,18	18,6
70	1,75	—	4,90	27,3	1,54	—	3,71	21,7
80	2,00	—	5,60	31,2	1,76	—	4,24	24,8
90	2,25	—	6,30	35,1	1,98	—	4,77	27,9
100	2,50	—	7,00	39,0	2,20	—	5,30	31,0

80 **Лук репчатый (острый)**

Вес, г	В съедобной части белки	жиры	углеводы	калории	В продукте белки	жиры	углеводы	калории
10	0,25	—	0,92	4,8	0,23	—	0,77	4,1
20	0,50	—	1,84	9,6	0,46	—	1,54	8,2
30	0,75	—	2,76	14,4	0,69	—	2,31	12,3
40	1,00	—	3,68	19,2	0,92	—	3,08	16,4
50	1,25	—	4,60	24,0	1,15	—	3,85	20,5
60	1,50	—	5,52	28,8	1,38	—	4,62	24,6
70	1,75	—	6,44	33,6	1,61	—	5,39	28,7
80	2,00	—	7,36	38,4	1,84	—	6,16	32,8
90	2,25	—	8,28	43,2	2,07	—	6,93	36,9
100	2,50	—	9,20	48,0	2,30	—	7,70	41,0

81 **Лук репчатый (сладкий)**

Вес, г	В съедобной части белки	жиры	углеводы	калории	В продукте белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	—	1,19	5,0	0,02	—	1,00	4,2
20	0,04	—	2,38	10,0	0,04	—	2,00	8,4
30	0,06	—	3,57	15,0	0,06	—	3,00	12,6
40	0,08	—	4,76	20,0	0,08	—	4,00	16,8
50	0,10	—	5,95	25,0	0,10	—	5,00	21,0
60	0,12	—	7,14	30,0	0,12	—	6,00	25,2
70	0,14	—	8,33	35,0	0,14	—	7,00	29,4
80	0,16	—	9,52	40,0	0,16	—	8,00	33,6
90	0,18	—	10,71	45,0	0,18	—	9,00	37,8
100	0,20	—	11,90	50,0	0,20	—	10,00	42,0

82 **Морковь (с ботвой)**

Вес, г	В съедобной части белки	жиры	углеводы	калории	В продукте белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	—	0,76	3,6	0,06	—	0,38	1,8
20	0,26	—	1,52	7,2	0,12	—	0,76	3,6
30	0,39	—	2,28	10,8	0,18	—	1,14	5,4
40	0,52	—	3,04	14,4	0,24	—	1,52	7,2
50	0,62	—	3,80	18,0	0,30	—	1,90	9,0
60	0,78	—	4,56	21,6	0,36	—	2,28	10,8
70	0,91	—	5,32	25,2	0,42	—	2,66	12,6
80	1,04	—	6,08	28,8	0,48	—	3,04	14,4
90	1,17	—	6,84	32,4	0,54	—	3,42	16,2
100	1,30	—	7,60	36,0	0,60	—	3,80	18,0

82а **Морковь (до 1 января)**

Вес, г	В съедобной части белки	жиры	углеводы	калории	В продукте белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	—	0,76	3,6	0,10	—	0,61	2,9
20	0,26	—	1,52	7,2	0,20	—	1,22	5,8
30	0,39	—	2,28	10,8	0,30	—	1,83	8,7
40	0,52	—	3,04	14,4	0,40	—	2,44	11,6
50	0,65	—	3,80	18,0	0,50	—	3,05	14,5
60	0,78	—	4,56	21,6	0,60	—	3,66	17,4
70	0,91	—	5,32	25,2	0,70	—	4,27	20,3
80	1,04	—	6,08	28,8	0,80	—	4,88	23,2
90	1,17	—	6,84	32,4	0,90	—	5,49	26,1
100	1,30	—	7,60	36,0	1,00	—	6,10	29,0

82б

Морковь (с 1 января)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	—	0,76	3,6	0,09	—	0,57	2,7
20	0,26	—	1,52	7,2	0,18	—	1,14	5,4
30	0,39	—	2,28	10,8	0,27	—	1,71	8,1
40	0,52	—	3,04	14,4	0,36	—	2,28	10,8
50	0,65	—	3,80	18,0	0,45	—	2,85	13,5
60	0,78	—	4,56	21,6	0,54	—	3,42	16,2
70	0,91	—	5,32	25,2	0,63	—	3,99	18,9
80	1,04	—	6,08	28,8	0,72	—	4,56	21,6
90	1,17	—	6,84	32,4	0,81	—	5,13	24,3
100	1,30	—	7,60	36,0	0,90	—	5,70	27,0

83

Огурцы

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,07	—	0,29	1,5	0,07	—	0,27	1,4
20	0,14	—	0,58	3,0	0,14	—	0,54	2,8
30	0,21	—	0,87	4,5	0,21	—	0,81	4,2
40	0,28	—	1,16	6,0	0,28	—	1,08	5,6
50	0,35	—	1,45	7,5	0,35	—	1,35	7,0
60	0,42	—	1,74	9,0	0,42	—	1,62	8,4
70	0,49	—	2,03	10,5	0,49	—	1,89	9,8
80	0,56	—	2,32	12,0	0,56	—	2,16	11,2
90	0,63	—	2,61	13,5	0,63	—	2,43	12,6
100	0,70	—	2,90	15,0	0,70	—	2,70	14,0

84

Пастернак

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,12	—	1,05	4,8	0,08	—	0,79	3,6
20	0,24	—	2,10	9,6	0,16	—	1,58	7,2
30	0,36	—	3,15	14,4	0,24	—	2,37	10,8
40	0,48	—	4,20	19,2	0,32	—	3,16	14,4
50	0,60	—	5,25	24,0	0,40	—	3,95	18,0
60	0,72	—	6,30	28,8	0,48	—	4,74	21,6
70	0,84	—	7,35	33,6	0,56	—	5,53	25,2
80	0,96	—	8,40	38,4	0,64	—	6,32	28,8
90	1,08	—	9,45	43,2	0,72	—	7,11	32,4
100	1,20	—	10,50	48,0	0,80	—	7,90	36,0

85

Патиссоны

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	—	0,41	1,9	—	—	—	—
20	0,10	—	0,82	3,8	—	—	—	—
30	0,15	—	1,23	5,7	—	—	—	—
40	0,20	—	1,64	7,6	—	—	—	—
50	0,25	—	2,05	9,5	—	—	—	—
60	0,30	—	2,46	11,4	—	—	—	—
70	0,35	—	2,87	13,3	—	—	—	—
80	0,40	—	3,28	15,2	—	—	—	—
90	0,45	—	3,69	17,1	—	—	—	—
100	0,50	—	4,10	19,0	—	—	—	—

86 **Перец зеленый (сладкий)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	—	0,45	2,3	0,08	—	0,33	1,7
20	0,22	—	0,90	4,6	0,16	—	0,66	3,4
30	0,33	—	1,35	6,9	0,24	—	0,99	5,1
40	0,44	—	1,80	9,2	0,32	—	1,32	6,8
50	0,55	—	2,25	11,5	0,40	—	1,65	8,5
60	0,66	—	2,70	13,8	0,48	—	1,98	10,2
70	0,77	—	3,15	16,1	0,56	—	2,31	11,9
80	0,88	—	3,60	18,4	0,64	—	2,64	13,6
90	0,99	—	4,05	20,7	0,72	—	2,97	15,3
100	1,10	—	4,50	23,0	0,80	—	3,30	17,0

87 **Перец красный (сладкий)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	—	0,54	2,7	—	—	—	—
20	0,22	—	1,08	5,4	—	—	—	—
30	0,33	—	1,62	8,1	—	—	—	—
40	0,44	—	2,16	10,8	—	—	—	—
50	0,55	—	2,70	13,5	—	—	—	—
60	0,66	—	3,24	16,2	—	—	—	—
70	0,77	—	3,78	18,9	—	—	—	—
80	0,88	—	4,32	21,6	—	—	—	—
90	0,99	—	4,86	24,3	—	—	—	—
100	1,10	—	5,40	27,0	—	—	—	—

88 **Петрушка (зелень)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,31	—	0,77	4,4	0,26	—	0,65	3,7
20	0,62	—	1,54	8,8	0,52	—	1,30	7,4
30	0,93	—	2,31	13,2	0,78	—	1,95	11,1
40	1,24	—	3,08	17,6	1,04	—	2,60	14,8
50	1,55	—	3,85	22,0	1,30	—	3,25	18,5
60	1,86	—	4,62	26,4	1,56	—	3,90	22,2
70	2,17	—	5,39	30,8	1,82	—	4,55	25,9
80	2,48	—	6,16	35,2	2,08	—	5,20	29,6
90	2,79	—	6,93	39,6	2,34	—	5,85	33,3
100	3,10	—	7,70	44,0	2,60	—	6,50	37,0

89 **Петрушка (корень)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	—	1,05	4,8	0,09	—	0,78	3,6
20	0,26	—	2,10	9,6	0,18	—	1,56	7,2
30	0,39	—	3,15	14,4	0,27	—	2,34	10,8
40	0,52	—	4,20	19,2	0,36	—	3,12	14,4
50	0,65	—	5,25	24,0	0,45	—	3,90	18,0
60	0,78	—	6,30	28,8	0,54	—	4,68	21,6
70	0,91	—	7,35	33,6	0,63	—	5,46	25,2
80	1,04	—	8,40	38,4	0,72	—	6,24	28,8
90	1,17	—	9,45	43,2	0,81	—	7,02	32,4
100	1,30	—	10,50	48,0	0,90	—	7,80	36,0

90

Ревень (черешковый)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,06	—	0,28	1,4	0,04	—	0,21	1,0
20	0,12	—	0,56	2,8	0,08	—	0,42	2,0
30	0,18	—	0,84	4,2	0,12	—	0,63	3,0
40	0,24	—	1,12	5,6	0,16	—	0,84	4,0
50	0,30	—	1,40	7,0	0,20	—	1,05	5,0
60	0,36	—	1,68	8,4	0,24	—	1,26	6,0
70	0,42	—	1,96	9,8	0,28	—	1,47	7,0
80	0,48	—	2,24	11,2	0,32	—	1,68	8,0
90	0,54	—	2,52	12,6	0,36	—	1,89	9,0
100	0,60	—	2,80	14,0	0,40	—	2,10	10,0

91

Редис

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,10	—	0,39	2,0	0,08	—	0,30	1,5
20	0,20	—	0,78	4,0	0,16	—	0,60	3,0
30	0,30	—	1,17	6,0	0,24	—	0,90	4,5
40	0,40	—	1,56	8,0	0,32	—	1,20	6,0
50	0,50	—	1,95	10,0	0,40	—	1,50	7,5
60	0,60	—	2,34	12,0	0,48	—	1,80	9,0
70	0,70	—	2,73	14,0	0,56	—	2,10	10,5
80	0,80	—	3,12	16,0	0,64	—	2,40	12,0
90	0,90	—	3,51	18,0	0,72	—	2,70	13,5
100	1,00	—	3,90	20,0	0,80	—	3,00	15,0

92

Редька

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,16	—	0,67	3,4	0,11	—	0,47	2,4
20	0,32	—	1,34	6,8	0,22	—	0,94	4,8
30	0,48	—	2,01	10,2	0,33	—	1,41	7,2
40	0,64	—	2,68	13,6	0,44	—	1,88	9,6
50	0,80	—	3,35	17,0	0,55	—	2,35	12,0
60	0,96	—	4,02	20,4	0,66	—	2,82	14,4
70	1,12	—	4,69	23,8	0,77	—	3,29	16,8
80	1,28	—	5,36	27,2	0,88	—	3,76	19,2
90	1,44	—	6,03	30,6	0,99	—	4,23	21,6
100	1,60	—	6,70	34,0	1,10	—	4,70	24,0

93

Репа

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	—	0,56	2,8	0,09	—	0,43	2,1
20	0,26	—	1,12	5,6	0,18	—	0,86	4,2
30	0,39	—	1,68	8,4	0,27	—	1,29	6,3
40	0,52	—	2,24	11,2	0,36	—	1,72	8,4
50	0,65	—	2,80	14,0	0,45	—	2,15	10,5
60	0,78	—	3,36	16,8	0,54	—	2,58	12,6
70	0,91	—	3,92	19,6	0,63	—	3,01	14,7
80	1,04	—	4,48	22,4	0,72	—	3,44	16,8
90	1,17	—	5,04	25,2	0,81	—	3,87	18,9
100	1,30	—	5,60	28,0	0,90	—	4,30	21,0

94 **Салат**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	—	0,21	1,4	0,09	—	0,14	0,9
20	0,26	—	0,42	2,8	0,18	—	0,28	1,8
30	0,39	—	0,63	4,2	0,27	—	0,42	2,7
40	0,52	—	0,84	5,6	0,36	—	0,56	3,6
50	0,65	—	1,05	7,0	0,45	—	0,70	4,5
60	0,78	—	1,26	8,4	0,54	—	0,84	5,4
70	0,91	—	1,47	9,8	0,63	—	0,98	6,3
80	1,04	—	1,68	11,2	0,72	—	1,12	7,2
90	1,17	—	1,89	12,6	0,81	—	1,26	8,1
100	1,30	—	2,10	14,0	0,90	—	1,40	9,0

95 **Свекла (до 1 января)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	—	1,03	4,7	0,08	—	0,83	3,7
20	0,22	—	2,06	9,4	0,16	—	1,66	7,4
30	0,33	—	3,09	14,1	0,24	—	2,49	11,1
40	0,44	—	4,12	18,8	0,32	—	3,32	14,8
50	0,55	—	5,15	23,5	0,40	—	4,15	18,5
60	0,66	—	6,18	28,2	0,48	—	4,98	22,2
70	0,77	—	7,21	32,9	0,56	—	5,81	25,9
80	0,88	—	8,24	37,6	0,64	—	6,64	29,6
90	0,99	—	9,27	42,3	0,72	—	7,47	33,3
100	1,10	—	10,30	47,0	0,80	—	8,30	37,0

95а **Свекла (с 1 января)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	—	1,03	4,7	0,08	—	0,77	3,5
20	0,22	—	2,06	9,4	0,16	—	1,54	7,0
30	0,33	—	3,09	14,1	0,24	—	2,31	10,5
40	0,44	—	4,12	18,8	0,32	—	3,08	14,0
50	0,55	—	5,15	23,5	0,40	—	3,85	17,5
60	0,66	—	6,18	28,2	0,48	—	4,62	21,0
70	0,77	—	7,21	32,9	0,56	—	5,39	24,5
80	0,88	—	8,24	37,6	0,64	—	6,16	28,0
90	0,99	—	9,27	42,3	0,72	—	6,93	31,5
100	1,10	—	10,30	47,0	0,80	—	7,70	35,0

96 **Сельдерей (корень)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	—	0,64	3,1	0,08	—	0,43	2,1
20	0,22	—	1,28	6,2	0,16	—	0,86	4,2
30	0,33	—	1,92	9,3	0,24	—	1,29	6,3
40	0,44	—	2,56	12,4	0,32	—	1,72	8,4
50	0,55	—	3,20	15,5	0,40	—	2,15	10,5
60	0,66	—	3,84	18,6	0,48	—	2,58	12,6
70	0,77	—	4,48	21,7	0,56	—	3,01	14,7
80	0,88	—	5,12	24,8	0,64	—	3,44	16,8
90	0,99	—	5,76	27,9	0,72	—	3,87	18,9
100	1,10	—	6,40	31,0	0,80	—	4,30	21,0

97

Спаржа

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,16	—	0,34	2,0	0,12	—	0,25	1,5
20	0,32	—	0,68	4,0	0,24	—	0,50	3,0
30	0,48	—	1,02	6,0	0,36	—	0,75	4,5
40	0,64	—	1,36	8,0	0,48	—	1,00	6,0
50	0,80	—	1,70	10,0	0,60	—	1,25	7,5
60	0,96	—	2,04	12,0	0,72	—	1,50	9,0
70	1,12	—	2,38	14,0	0,84	—	1,75	10,5
80	1,28	—	2,72	16,0	0,96	—	2,00	12,0
90	1,44	—	3,06	18,0	1,08	—	2,25	13,5
100	1,60	—	3,40	20,0	1,20	—	2,50	15,0

98

Томаты

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	—	0,40	1,8	0,04	—	0,34	1,5
20	0,10	—	0,80	3,6	0,08	—	0,68	3,0
30	0,15	—	1,20	5,4	0,12	—	1,02	4,5
40	0,20	—	1,60	7,2	0,16	—	1,36	6,0
50	0,25	—	2,00	9,0	0,20	—	1,70	7,5
60	0,30	—	2,40	10,8	0,24	—	2,04	9,0
70	0,35	—	2,80	12,6	0,28	—	2,38	10,5
80	0,40	—	3,20	14,4	0,32	—	2,72	12,0
90	0,45	—	3,60	16,2	0,36	—	3,06	13,5
100	0,50	—	4,00	18,0	0,40	—	3,40	15,0

99

Тыква (столовая)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	—	0,59	2,6	0,02	—	0,42	1,8
20	0,08	—	1,18	5,2	0,04	—	0,84	3,6
30	0,12	—	1,77	7,8	0.06	—	1,26	5,4
40	0,16	—	2,36	10,4	0,08	—	1,68	7,2
50	0,20	—	2,95	13,0	0,10	—	2,10	9,0
60	0,24	—	3,54	15,6	0,12	—	2,52	10,8
70	0,28	—	4,13	18,2	0,14	—	2,94	12,6
80	0,32	—	4,72	20,8	0,16	—	3,36	14,4
90	0,36	—	5,31	23,4	0,18	—	3,78	16,2
100	0,40	—	5,90	26,0	0,20	—	4,20	18,0

100

Укроп

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	—	0,72	3,8	0,15	—	0,53	2,8
20	0,42	—	1,44	7,6	0.30	—	1,06	5,6
30	0,63	—	2,16	11,4	0,45	—	1,59	8,4
40	0,84	—	2,88	15,2	0,60	—	2,12	11,2
50	1,05	—	3,60	19.0	0,75	—	2,65	14,0
60	1,26	—	4,32	22,8	0,90	—	3,18	16,8
70	1,47	—	5,04	26.6	1,05	—	3,71	19,6
80	1,68	—	5,76	30,4	1,20	—	4,24	22,4
90	1,89	—	6,48	34,2	1,35	—	4,77	25,2
100	2,10	—	7,20	38,0	1,50	—	5,30	28,0

101 **Фасоль (в стручке)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,34	—	0,41	3,1	0,30	—	0,37	2,7
20	0,68	—	0,82	6,2	0,60	—	0,74	5,4
30	1,02	—	1,23	9,3	0,90	—	1,11	8,1
40	1,36	—	1,64	12,4	1,20	—	1,48	10,8
50	1,70	—	2,05	15,5	1,50	—	1,85	13,5
60	2,04	—	2,46	18,6	1,80	—	2,22	16,2
70	2,38	—	2,87	21,7	2,10	—	2,59	18,9
80	2,72	—	3,28	24,8	2,40	—	2,96	21,6
90	3,06	—	3,69	27,9	2,70	—	3,33	24,3
100	3,40	—	4,10	31,0	3,00	—	3,70	27,0

102 **Хрен**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	—	1,56	7,2	0,13	—	1,00	4,6
20	0,42	—	3,12	14,4	0,26	—	2,00	9,2
30	0,63	—	4,68	21,6	0,39	—	3,00	13,8
40	0,84	—	6,24	28,8	0,52	—	4,00	18,4
50	1,05	—	7,80	36,0	0,65	—	5,00	23,0
60	1,26	—	9,36	43,2	0,78	—	6,00	27,6
70	1,47	—	10,92	50,4	0,91	—	7,00	32,2
80	1,68	—	12,38	57,6	1,04	—	8,00	36,8
90	1,89	—	14,04	64,8	1,17	—	9,00	41,4
100	2,10	—	15,60	72,0	1,30	—	10,00	46,0

103 **Цикорий**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,10	—	1,73	7,5	—	—	—	—
20	0,20	—	3,46	15,0	—	—	—	—
30	0,30	—	5,19	22,5	—	—	—	—
40	0,40	—	6,92	30,0	—	—	—	—
50	0,50	—	8,65	37,5	—	—	—	—
60	0,60	—	10,38	45,0	—	—	—	—
70	0,70	—	12,11	52,5	—	—	—	—
80	0,80	—	13,84	60,0	—	—	—	—
90	0,90	—	15,57	67,5	—	—	—	—
100	1,00	—	17,30	75,0	—	—	—	—

104 **Чеснок**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,55	—	2,03	10,6	0,43	—	1,60	8,3
20	1,10	—	4,06	21,2	0,86	—	3,20	16,6
30	1,65	—	6,09	31,8	1,29	—	4,80	24,9
40	2,20	—	8,12	42,4	1,72	—	6,40	33,2
50	2,75	—	10,15	53,0	2,15	—	8,00	41,5
60	3,30	—	12,18	63,6	2,58	—	9,60	49,8
70	3,85	—	14,21	74,2	3,01	—	11,20	58,1
80	4,40	—	16,24	84,8	3,44	—	12,80	66,4
90	4,95	—	18,27	95,4	3,87	—	14,40	74,7
100	5,50	—	20,30	106,0	4,30	—	16,00	83,0

105

Шпинат

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,24	—	0,22	1,9	0,18	—	0,16	1,4
20	0,48	—	0,44	3,8	0,36	—	0,32	2,8
30	0,72	—	0,66	5,7	0,54	—	0,48	4,2
40	0,96	—	0,88	7,6	0,72	—	0,64	5,6
50	1,20	—	1,10	9,5	0,90	—	0,80	7,0
60	1,44	—	1,32	11,4	1,08	—	0,96	8,4
70	1,68	—	1,54	13,3	1,26	—	1,12	9,8
80	1,92	—	1,76	15,2	1,44	—	1,28	11,2
90	2,16	—	1,98	17,1	1,62	—	1,44	12,6
100	2,40	—	2,20	19,0	1,80	—	1,60	14,0

106

Щавель

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,22	—	0,51	3,0	0,17	—	0,38	2,2
20	0,44	—	1,02	6,0	0,34	—	0,76	4,4
30	0,66	—	1,53	9,0	0,51	—	1,14	6,6
40	0,88	—	2,04	12,0	0,68	—	1,52	8,8
50	1,10	—	2,55	15,0	0,85	—	1,90	11,0
60	1,32	—	3,06	18,0	1,02	—	2,28	13,2
70	1,54	—	3,57	21,0	1,19	—	2,66	15,4
80	1,76	—	4,08	24,0	1,36	—	3,04	17,6
90	1,98	—	4,59	27,0	1,53	—	3,42	19,8
100	2,20	—	5,10	30,0	1,70	—	3,80	22,0

107

Капуста белокочанная сушеная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,27	0,13	4,74	25,9	1,27	0,13	4,74	25,9
20	2,54	0,26	9,48	51,8	0,54	0,26	9,48	51,8
30	3,81	0,39	14,22	77,7	3,81	0,39	14,22	77,7
40	5,08	0,52	19,06	103,6	5,08	0,52	19,06	103,6
50	6,35	0,65	23,70	129,5	6,35	0,65	23,70	129,5
60	7,62	0,78	28,44	155,4	7,62	0,78	28,44	155,4
70	8,89	0,91	33,18	181,3	8,89	0,91	33,18	181,3
80	10,16	1,04	37,92	207,2	10,16	1,04	37,92	207,2
90	11,43	1,17	42,66	233,1	11,43	1,17	42,66	233,1
100	12,70	1,30	47,40	259,0	12,70	1,30	47,40	259,0

108

Капуста цветная сушеная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,53	0,28	3,80	28,5	2,53	0,28	3,80	28,5
20	5,06	0,56	7,60	57,0	5,06	0,56	7,60	57,0
30	7,59	0,84	11,40	85,5	7,59	0,84	11,40	85,5
40	10,12	1,12	15,20	114,0	10,12	1,12	15,20	114,0
50	12,65	1,40	19,00	142,5	12,65	1,40	19,00	142,5
60	15,18	1,68	22,80	171,0	15,18	1,68	22,80	171,0
70	17,71	1,96	26,60	199,5	17,71	1,96	26,60	199,5
80	20,24	2,24	30,40	228,0	20,24	2,24	30,40	228,0
90	22,77	2,52	34,20	256,5	22,77	2,52	34,20	256,5
100	25,30	2,80	38,00	285,0	25,30	2,80	38,00	285,0

109 **Картофель сушеный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,56	0,03	7,23	32,2	0,56	0,03	7,23	32,2
20	1,12	0,06	14,46	64,4	1,12	0,06	14,46	64,4
30	1,68	0,09	21,69	96,6	1,68	0,09	21,69	96,6
40	2,24	0,12	28,92	128,8	2,24	0,12	28,92	128,8
50	2,80	0,15	36,15	161,0	2,80	0,15	36,15	161,0
60	3,36	0,18	43,38	193,2	3,36	0,18	43,38	193,2
70	3,92	0,21	50,61	225,4	3,92	0,21	50,61	225,4
80	4,48	0,24	57,84	257,6	4,48	0,24	57,84	257,6
90	5,04	0,27	65,07	289,8	5,04	0,27	65,07	289,8
100	5,60	0,30	72,30	322,0	5,60	0,30	72,30	322,0

110 **Крахмал картофельный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	0	8,10	33,5	0,08	0	8,10	33,5
20	0,16	0	16,20	67,0	0,16	0	16,20	67,0
30	0,24	0	24,30	100,5	0,24	0	24,30	100,5
40	0,32	0	32,40	134,0	0,32	0	32,40	134,0
50	0,40	0	40,50	167,5	0,40	0	40,50	167,5
60	0,48	0	48,60	201,0	0,48	0	48,60	201,0
70	0,56	0	56,70	234,5	0,56	0	56,70	234,5
80	0,64	0	64,80	268,0	0,64	0	64,80	268,0
90	0,72	0	72,90	301,5	0,72	0	72,90	301,5
100	0,80	0	81,00	335,0	0,80	0	81,00	335,0

111 **Лук репчатый (острый) сушеный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,35	0,26	4,76	27,5	1,35	0,26	4,76	27,5
20	2,70	0,52	9,52	55,0	2,70	0,52	9,52	55,0
30	4,05	0,78	14,28	82,5	4,05	0,78	14,28	82,5
40	5,40	1,04	19,04	110,0	5,40	1,04	19,04	110,0
50	6,75	1,30	23,80	137,5	6,75	1,30	23,80	137,5
60	8,10	1,56	28,56	165,0	8,10	1,56	28,56	165,0
70	9,45	1,82	33,32	192,5	9,45	1,82	33,32	192,5
80	10,80	2,08	38,08	220,0	10,80	2,08	38,08	220,0
90	12,15	2,34	42,84	247,5	12,15	2,34	42,84	247,5
100	13,50	2,60	47,60	275,0	13,50	2,60	47,60	275,0

112 **Морковь сушеная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,78	0,14	5,77	28,2	0,78	0,14	5,77	28,2
20	1,56	0,28	11,54	56,4	1,56	0,28	11,54	56,4
30	2,34	0,42	17,31	84,6	2,34	0,42	17,31	84,6
40	3,12	0,56	23,08	112,8	3,12	0,56	23,08	112,8
50	3,90	0,70	28,85	141,0	3,90	0,70	28,85	141,0
60	4,68	0,84	34,62	169,2	4,68	0,84	34,62	169,2
70	5,46	0,98	40,39	197,4	5,46	0,98	40,39	197,4
80	6,24	1,12	46,16	225,6	6,24	1,12	46,16	225,6
90	7,02	1,26	51,93	253,8	7,02	1,26	51,93	253,8
100	7,80	1,40	57,70	282,0	7,80	1,40	57,70	282,0

113

Свекла сушеная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,78	—	6,11	28,2	0,78	—	6,11	28,2
20	1,56	—	12,22	56,4	1,56	—	12,22	56,4
30	2,34	—	18,33	84,6	2,34	—	18,33	84,6
40	3,12	—	24,44	112,8	3,12	—	24,44	112,8
50	3,90	—	30,55	141,0	3,90	—	30,55	141,0
60	4,68	—	36,66	169,2	4,68	—	36,66	169,2
70	5,46	—	42,77	197,4	5,46	—	42,77	197,4
80	6,24	—	48,88	225,6	6,24	—	48,88	225,6
90	7,02	—	54,99	253,8	7,02	—	54,99	253,8
100	7,80	—	61,10	282,0	7,80	—	61,10	282,0

114

Сельдерей (корень) сушеный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,10	0,19	5,40	28,4	1,10	0,19	5,40	28,4
20	2,20	0,38	10,80	56,8	2,20	0,38	10,80	56,8
30	3,30	0,57	16,20	85,2	3,30	0,57	16,20	85,2
40	4,40	0,76	21,60	113,6	4,40	0,76	21,60	113,6
50	5,50	0,95	27,00	142,0	5,50	0,95	27,00	142,0
60	6,60	1,14	32,40	170,4	6,60	1,14	32,40	170,4
70	7,70	1,33	37,80	198,8	7,70	1,33	37,80	198,8
80	8,80	1,52	43,20	227,2	8,80	1,52	43,20	227,2
90	9,90	1,71	48,60	255,6	9,90	1,71	48,60	255,6
100	11,00	1,90	54,00	284,0	11,00	1,90	54,00	284,0

115

Капуста белокочанная квашеная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,10	—	0,45	2,3	0,07	—	0,32	1,6
20	0,20	—	0,90	4,6	0,14	—	0,64	3,2
30	0,30	—	1,35	6,9	0,21	—	0,96	4,8
40	0,40	—	1,80	9,2	0,28	—	1,28	5,4
50	0,50	—	2,25	11,5	0,35	—	1,60	8,0
60	0,60	—	2,70	13,8	0,42	—	1,92	9,6
70	0,70	—	3,15	16,1	0,49	—	2,24	11,2
80	0,80	—	3,60	18,4	0,56	—	2,56	12,8
90	0,90	—	4,05	20,7	0,63	—	2,88	14,4
100	1,00	—	4,50	23,0	0,70	—	3,20	16,0

116

Морковь квашеная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	—	0,32	1,7	—	—	—	—
20	0,22	—	0,64	3,4	—	—	—	—
30	0,33	—	0,96	5,1	—	—	—	—
40	0,44	—	1,28	6,8	—	—	—	—
50	0,55	—	1,60	8,5	—	—	—	—
60	0,66	—	1,92	10,2	—	—	—	—
70	0,77	—	2,24	11,9	—	—	—	—
80	0,88	—	2,56	13,6	—	—	—	—
90	0,99	—	2,88	15,3	—	—	—	—
100	1,10	—	3,20	17,0				

117 **Морковь квашеная (без соли)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	—	0,32	1,7	—	—	—	—
20	0,22	—	0,64	3,4				
30	0,33	—	0,96	5,1	—	—		—
40	0,44	—	1,28	6,8	—	—	—	—
50	0,55	—	1,60	8,5	—	—	—	—
60	0,66	—	1,92	10,2	—	—	—	—
70	0,77	—	2,24	11,9	—	—	—	—
80	0,88	—	2,56	13,6	—	—	—	—
90	0,99	—	2,88	15,3	—	—	—	—
100	1,10	—	3,20	17,0	—	—	—	—

118 **Огурцы соленые**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,07	—	0,13	0,8	0,06	—	0,11	0,7
20	0,14	—	0,26	1,6	0,12	—	0,22	1,4
30	0,21	—	0,39	2,4	0,18	—	0,33	2,1
40	0,28	—	0,52	3,2	0,24	—	0,44	2,8
50	0,35	—	0,65	4,0	0,30	—	0,55	3,5
60	0,42	—	0,78	4,8	0,36	—	0,66	4,2
70	0,49	—	0,91	5,6	0,42	—	0,77	4,9
80	0,56	—	1,04	6,4	0,48	—	0,88	5,6
90	0,63	—	1,17	7,2	0,54	—	0,99	6,3
100	0,70	—	1,30	8,0	0,60	—	1,10	7,0

119 **Свекла квашеная**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,14	—	0,36	2,0	—	—	—	—
20	0,28	—	0,72	4,0	—	—	—	—
30	0,42	—	1,08	6,0	—	—	—	—
40	0,56	—	1,44	8,0	—	—	—	—
50	0,70	—	1,80	10,0	—	—	—	—
60	0,84	—	2,16	12,0	—	—	—	—
70	0,98	—	2,52	14,0	—	—	—	—
80	1,12	—	2,88	16,0	—	—	—	—
90	1,26	—	3,24	18,0	—	—	—	—
100	1,40	—	3,60	20,0				

120 **Свекла квашеная (без соли)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,14	—	0,36	2,0	—	—	—	—
20	0,28	—	0,72	4,0	—	—	—	—
30	0,42	—	1,08	6,0	—	—	—	—
40	0,56	—	1,44	8,0	—	—	—	—
50	0,70	—	1,80	10,0	—	—	—	—
60	0,84	—	2,16	12,0	—	—	—	—
70	0,98	—	2,52	14,0	—	—	—	—
80	1,12	—	2,88	16,0	—	—	—	—
90	1,26	—	3,24	18,0	—	—	—	—
100	1,40	—	3,60	20,0	—	—	—	—

121

Томаты соленые

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	0,19	1,1	0,08	—	0,19	1,1
20	0,16	—	0,38	2,2	0,16	—	0,36	2,2
30	0,24	—	0,57	3,3	0,24	—	0,54	3,3
40	0,32	—	0,76	4,4	0,32	—	0,72	4,4
50	0,40	—	0,95	5,5	0,40	—	0,90	5,5
60	0,48	—	1,14	6,6	0,48	—	1,08	6,6
70	0,56	—	1,33	7,7	0,56	—	1,26	7,7
80	0,64	—	1,52	8,8	0,64	—	1,44	8,8
90	0,72	—	1,71	9,9	0,72	—	1,62	9,9
100	0,80	—	1,90	11,0	0,80	—	1,90	11,0

122

Огурцы маринованные

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	0,49	2,0	—	—	—	—
20	0,16	—	0,98	4,0	—	—	—	—
30	0,24	—	1,47	6,0	—	—	—	—
40	0,32	—	1,96	8,0	—	—	—	—
50	0,40	—	2,45	10,0	—	—	—	—
60	0,48	—	2,94	12,0	—	—	—	—
70	0,56	—	3,43	14,0	—	—	—	—
80	0,64	—	3,92	16,0	—	—	—	—
90	0,72	—	4,41	18,0	—	—	—	—
100	0,80	—	4,90	20,0	—	—	—	—

123

Перец (сладкий) маринованный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	0,66	3,1	—	—	—	—
20	0,16	—	1,32	6,2	—	—	—	—
30	0,24	—	1,98	9,3	—	—	—	—
40	0,32	—	2,64	12,4	—	—	—	—
50	0,40	—	3,30	15,5	—	—	—	—
60	0,48	—	3,96	18,6	—	—	—	—
70	0,56	—	4,62	21,7	—	—	—	—
80	0,64	—	5,28	24,8	—	—	—	—
90	0,72	—	5,94	27,9	—	—	—	—
100	0,80	—	6,60	31,0	—	—	—	—

124

Томаты маринованные

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	0,6	2,8	—	—	—	—
20	0,16	—	1,2	5,6	—	—	—	—
30	0,24	—	1,8	8,4	—	—	—	—
40	0,32	—	2,4	11,2	—	—	—	—
50	0,40	—	3,0	14,0	—	—	—	—
60	0,48	—	3,6	16,8	—	—	—	—
70	0,56	—	4,2	19,6	—	—	—	—
80	0,64	—	4,8	22,4	—	—	—	—
90	0,72	—	5,4	25,2	—	—	—	—
100	0,80	—	6,0	28,0	—	—	—	—

125 Абрикосы

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	1,20	4,9	0,07	—	0,97	4,2
20	0,16	—	2,40	9,8	0,14	—	1,94	8,4
30	0,24	—	3,60	14,7	0,21	—	2,91	12,6
40	0,32	—	4,80	19,6	0,28	—	3,88	16,8
50	0,40	—	6,00	24,5	0,35	—	4,85	21,0
60	0,48	—	7,20	29,4	0,42	—	5,82	25,2
70	0,56	—	8,40	34,3	0,49	—	6,79	29,4
80	0,64	—	9,60	39,2	0,56	—	7,76	33,6
90	0,72	—	10,80	44,1	0,63	—	8,73	37,8
100	0,80	—	12,00	49,0	0,70	—	9,70	42,0

126 Айва

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	—	0,94	4,1	0,03	—	0,68	2,9
20	0,10	—	1,88	8,2	0,06	—	1,36	5,8
30	0,15	—	2,82	12,3	0,09	—	2,04	8,7
40	0,20	—	3,76	16,4	0,12	—	2,72	11,6
50	0,25	—	4,70	20,5	0,15	—	3,40	14,5
60	0,30	—	5,64	24,6	0,18	—	4,08	17,4
70	0,35	—	6,58	28,7	0,21	—	4,76	20,3
80	0,40	—	7,52	32,8	0,24	—	5,44	23,2
90	0,45	—	8,46	36,9	0,27	—	6,12	26,1
100	0,50	—	9,40	41,0	0,30	—	6,80	29,0

127 Алыча

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,01	—	0,94	3,8	0,01	—	0,86	3,6
20	0,02	—	1,88	7,6	0,02	—	1,72	7,2
30	0,03	—	2,82	11,4	0,03	—	2,58	10,8
40	0,04	—	3,76	15,2	0,04	—	8,44	14,4
50	0,05	—	4,70	19,0	0,05	—	4,30	18,0
60	0,06	—	5,64	22,8	0,06	—	5,26	21,6
70	0,07	—	6,58	26,6	0,07	—	6,12	25,2
80	0,08	—	7,52	30,4	0,08	—	6,98	28,8
90	0,09	—	8,46	34,2	0,09	—	7,84	32,4
100	0,10	—	9,40	38,0	0,10	—	8,60	36,0

128 Ананасы

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	—	1,20	5,0	0,02	—	0,83	3,5
20	0,06	—	2,40	10,0	0,04	—	1,66	7,0
30	0,09	—	3,60	15,0	0,06	—	2,49	10,5
40	0,12	—	4,80	20,0	0,08	—	3,32	14,0
50	0,15	—	6,00	25,0	0,10	—	4,25	17,5
60	0,18	—	7,20	30,0	0,12	—	5,08	21,0
70	0,21	—	8,40	35,0	0,14	—	5,91	24,5
80	0,24	—	9,60	40,0	0,16	—	6,74	28,0
90	0,27	—	10,80	45,0	0,18	—	7,57	31,5
100	0,30	—	12,00	50,0	0,20	—	8,30	35,0

129

Апельсины

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	0,92	4,1	0,06	—	0,60	2,7
20	0,16	—	1,84	8,2	0,12	—	1,20	5,4
30	0,24	—	2,76	12,3	0,18	—	1,80	8,1
40	0,32	—	3,68	16,4	0,24	—	2,40	10,8
50	0,40	—	4,60	20,5	0,30	—	3,00	13,5
60	0,48	—	5,52	24,6	0,36	—	3,60	16,2
70	0,56	—	6,44	28,7	0,42	—	4,20	18,9
80	0,64	—	7,36	32,8	0,48	—	4,80	21,6
90	0,72	—	8,28	36,9	0,54	—	5,40	24,3
100	0,80	—	9,20	41,0	0,60	—	6,00	27,0

130

Бананы

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	—	2,18	9,5	0,08	—	1,31	5,4
30	0,26	—	4,36	19,0	0,16	—	2,62	10,8
20	0,39	—	6,54	28,5	0,24	—	3,93	16,2
40	0,52	—	8,72	38,0	0,32	—	5,24	21,6
50	0,65	—	10,90	47,5	0,40	—	6,55	27,0
60	0,78	—	13,08	57,0	0,48	—	7,86	32,4
70	0,91	—	15,26	66,5	0,56	—	9,17	37,8
80	1,04	—	17,44	76,0	0,64	—	10,48	43,2
90	1,17	—	19,62	85,5	0,72	—	11,79	48,6
100	1,30	—	21,80	95,0	0,80	—	13,10	54,0

131

Брусника

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,06	—	1,00	4,3	0,05	—	0,90	3,8
20	0,12	—	2,00	8,6	0,10	—	1,80	7,6
30	0,18	—	3,00	12,9	0,15	—	2,70	11,4
40	0,24	—	4,00	17,2	0,20	—	3,60	15,2
50	0,30	—	5,00	21,5	0,25	—	4,50	19,0
60	0,36	—	6,00	25,8	0,30	—	5,40	22,8
70	0,42	—	7,00	30,1	0,35	—	6,30	26,6
80	0,48	—	8,00	34,4	0,40	—	7,20	30,4
90	0,54	—	9,00	38,7	0,45	—	8,10	34,2
100	0,60	—	10,00	43,0	0,50	—	9,00	38,0

132

Виноград

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	—	1,67	7,0	0,03	—	1,50	6,2
20	0,06	—	3,34	14,0	0,06	—	3,00	12,4
30	0,09	—	5,01	21,0	0,09	—	4,50	18,6
40	0,12	—	6,68	28,0	0,12	—	6,00	24,8
50	0,15	—	8,35	35,0	0,15	—	7,50	31,0
60	0,18	—	10,02	42,0	0,18	—	9,00	37,2
70	0,21	—	11,69	49,0	0,21	—	10,50	43,4
80	0,24	—	13,36	56,0	0,24	—	12,00	49,6
90	0,27	—	15,08	63,0	0,27	—	13,50	55,8
100	0,30	—	16,70	70,0	0,30	—	15,00	62,0

15 4012

133 **Вишня**

Вес, г	В съедобной части							
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,07	—	1,20	5,2	0,06	—	1,03	4,4
20	0,14	—	2,40	10,4	0,12	—	2,06	8,8
30	0,21	—	3,60	15,6	0,18	—	3,09	13,2
40	0,28	—	4,80	20,8	0,24	—	4,12	17,6
50	0,35	—	6,00	26,0	0,30	—	5,15	22,0
60	0,42	—	7,20	31,2	0,36	—	6,18	26,4
70	0,49	—	8,40	36,4	0,42	—	7,21	30,8
80	0,56	—	9,60	41,6	0,48	—	8,24	35,2
90	0,63	—	10,80	46,8	0,54	—	9,27	39,6
100	0,70	—	12,00	52,0	0,60	—	10,30	44,0

134 **Голубика**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	0,89	4,0	0,08	—	0,87	3,9
20	0,16	—	1,78	8,0	0,16	—	1,74	7,8
30	0,24	—	2,67	12,0	0,24	—	2,61	11,7
40	0,32	—	3,56	16,0	0,32	—	3,48	15,6
50	0,40	—	4,45	20,0	0,40	—	4,35	19,5
60	0,48	—	5,34	24,0	0,48	—	5,22	23,4
70	0,56	—	6,23	28,0	0,56	—	6,09	27,3
80	0,64	—	7,12	32,0	0,64	—	6,96	31,2
90	0,72	—	8,01	36,0	0,72	—	7,83	35,1
100	0,80	—	8,90	40,0	0,80	—	8,70	39,0

135 **Грейпфрут**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	—	0,86	3,6	0,01	—	0,52	2,2
20	0,04	—	1,72	7,2	0,02	—	1,04	4,4
30	0,06	—	2,58	10,8	0,03	—	1,56	6,6
40	0,08	—	3,44	14,4	0,04	—	2,08	8,8
50	0,10	—	4,30	18,0	0,05	—	2,60	11,0
60	0,12	—	5,26	21,6	0,06	—	3,12	13,2
70	0,14	—	6,12	25,2	0,07	—	3,64	15,4
80	0,16	—	6,98	28,8	0,08	—	4,16	17,6
90	0,18	—	7,84	32,4	0,09	—	4,68	19,8
100	0,20	—	8,60	36,0	0,10	—	5,20	22,0

136 **Груша**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	—	1,05	4,4	0,03	—	0,95	4,0
20	0,06	—	2,10	8,8	0,06	—	1,90	8,0
30	0,09	—	3,15	13,2	0,09	—	2,85	12,0
40	0,12	—	4,20	17,6	0,12	—	3,80	16,0
50	0,15	—	5,25	22,0	0,15	—	4,75	20,0
60	0,18	—	6,30	26,4	0,18	—	5,70	24,0
70	0,21	—	7,35	30,8	0,21	—	6,65	28,0
80	0,24	—	8,40	35,2	0,24	—	7,60	32,0
90	0,27	—	9,45	39,6	0,27	—	8,55	36,0
100	0,30	—	10,50	44,0	0,30	—	9,50	40,0

137

Ежевика (без плодоножки)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	0,71	3,6	0,17	—	0,69	3,6
20	0,34	—	1,42	7,2	0,34	—	1,38	7,2
30	0,51	—	2,13	10,8	0,51	—	2,07	10,8
40	0,68	—	2,84	14,4	0,68	—	2,76	14,4
50	0,85	—	3,55	18,0	0,85	—	3,45	18,0
60	1,02	—	4,26	21,6	1,02	—	4,14	21,6
70	1,19	—	4,97	25,2	1,19	—	4,83	25,2
80	1,36	—	5,68	28,8	1,36	—	5,52	28,8
90	1,53	—	6,39	32,4	1,53	—	6,21	32,4
100	1,70	—	7,10	36,0	1,70	—	6,90	36,0

137а

Ежевика (с плодоножкой)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	0,51	2,8	0,14	—	0,43	2,3
20	0,34	—	1,02	5,6	0,28	—	0,86	4,6
30	0,51	—	1,53	8,4	0,42	—	1,29	6,9
40	0,68	—	2,04	11,2	0,56	—	1,72	9,2
50	0,85	—	2,55	14,0	0,70	—	2,15	11,5
60	1,02	—	3,06	16,8	0,84	—	2,58	13,8
70	1,19	—	3,57	19,6	0,98	—	3,01	16,1
80	1,36	—	4,08	22,4	1,12	—	3,44	18,4
90	1,53	—	4,59	25,2	1,26	—	3,87	20,7
100	1,70	—	5,10	28,0	1,40	—	4,30	23,0

138

Земляника (садовая)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	—	0,89	4,3	0,13	—	0,77	3,6
20	0,30	—	1,78	8,6	0,26	—	1,54	7,2
30	0,45	—	2,67	12,9	0,39	—	2,31	10,8
40	0,60	—	3,56	17,2	0,52	—	3,08	14,4
50	0,75	—	4,45	21,5	0,65	—	3,85	18,0
60	0,90	—	5,34	25,8	0,78	—	4,62	21,6
70	1,05	—	6,23	30,1	0,91	—	5,39	25,2
80	1,20	—	7,12	34,4	1,04	—	6,16	28,8
90	1,35	—	8,01	38,7	1,17	—	6,93	32,4
100	1,50	—	8,90	43,0	1,30	—	7,70	36,0

139

Кизил

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	1,12	4,9	0,07	—	0,89	3,9
20	0,16	—	2,24	9,8	0,14	—	1,78	7,8
30	0,24	—	3,36	14,7	0,21	—	2,67	11,7
40	0,32	—	4,48	19,6	0,28	—	3,56	15,6
50	0,40	—	5,60	24,5	0,35	—	4,45	19,5
60	0,48	—	6,72	29,4	0,42	—	5,34	23,4
70	0,56	—	7,84	34,3	0,49	—	6,23	27,3
80	0,64	—	8,96	39,2	0,56	—	7,12	31,2
90	0,72	—	10,08	44,1	0,63	—	8,01	35,1
100	0,80	—	11,20	49,0	0,70	—	8,90	39,0

140 **Клубника**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,10		0,77	3,5				
20	0,20	—	1,54	7,0		—	—	—
30	0,30	—	2,31	10,5				
40	0,40	—	3,08	14,0	—	—	—	—
50	0,50		3,85	17,5				
60	0,60	—	4,62	21,0		—	—	—
70	0,70		5,39	24,5				
80	0,80	—	6,16	28,0			—	
90	0,90		6,93	31,5				
100	1,00		7,70	35,0				

141 **Клюква**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	—	0,75	3,2	0,04	—	0,73	3,1
20	0,08	—	1,50	6,4	0,08	—	1,46	6,2
30	0,12	—	2,25	9,6	0,12	—	2,19	9,3
40	0,16	—	3,00	12,8	0,16	—	2,92	12,4
50	0,20	—	3,75	16,0	0,20	—	3,65	15,5
60	0,24	—	4,50	19,2	0,24	—	4,38	18,6
70	0,28	—	5,25	22,4	0,28	—	5,11	21,7
80	0,32	—	6,00	25,6	0,32	—	5,84	24,8
90	0,36	—	6,75	28,8	0,36	—	6,57	27,9
100	0,40	—	7,50	32,0	0,40	—	7,30	31,0

142 **Крыжовник**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,06	—	1,13	4,8	0,06	—	1,07	4,6
20	0,12	—	2,26	9,6	0,12	—	2,14	9,2
30	0,18	—	3,39	14,4	0,18	—	3,21	13,8
40	0,24	—	4,52	19,2	0,24	—	4,28	18,4
50	0,30	—	5,65	24,0	0,30	—	5,35	23,0
60	0,36	—	6,78	28,8	0,36	—	6,42	27,6
70	0,42	—	7,91	33,6	0,42	—	7,49	32,2
80	0,48	—	9,04	38,4	0,48	—	8,56	36,8
90	0,54	—	10,17	43,2	0,54	—	9,63	41,4
100	0,60	—	11,30	48,0	0,60	—	10,70	46,0

143 **Лимоны**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	0,92	4,1	0,03	—	0,46	2,0
20	0,16	—	1,84	8,2	0,06	—	0,92	4,0
30	0,24	—	2,76	12,3	0,09	—	1,38	6,0
40	0,32	—	3,68	16,4	0,12	—	1,84	8,0
50	0,40	—	4,60	20,5	0,15	—	2,30	10,0
60	0,48	—	5,52	24,6	0,18	—	2,76	12,0
70	0,56	—	6,44	28,7	0,21	—	3,22	14,0
80	0,64	—	7,36	32,8	0,24	—	3,68	16,0
90	0,72	—	8,28	36,9	0,27	—	4,14	18,0
100	0,80	—	9,20	41,0	0,30	—	4,60	20,0

144

Малина

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,07	—	0,78	3,4	0,06	—	0,65	2,9
20	0,14	—	1,56	6,8	0,12	—	1,30	5,8
30	0,21	—	2,34	10,2	0,18	—	1,95	8,7
40	0,28	—	3,12	13,6	0,24	—	2,60	11,6
50	0,35	—	3,90	17,0	0,30	—	3,25	14,5
60	0,42	—	4,68	20,4	0,36	—	3,90	17,4
70	0,49	—	5,46	23,8	0,42	—	4,55	20,3
80	0,56	—	6,24	27,2	0,48	—	5,20	23,2
90	0,63	—	7,02	30,6	0,54	—	5,85	26,1
100	0,70	—	7,80	34,0	0,60	—	6,50	29,0

145

Мандарины

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,07	—	0,92	4,0	0,05	—	0,58	2,6
20	0,14	—	1,84	8,0	0,10	—	1,16	5,2
30	0,21	—	2,76	12,0	0,15	—	1,74	7,8
40	0,28	—	3,68	16,0	0,20	—	2,32	10,4
50	0,35	—	4,60	20,0	0,25	—	2,90	13,0
60	0,42	—	5,52	24,0	0,30	—	3,48	15,6
70	0,49	—	6,44	28,0	0,35	—	4,06	18,2
80	0,56	—	7,36	32,0	0,40	—	4,64	20,8
90	0,63	—	8,28	36,0	0,45	—	5,22	23,4
100	0,70	—	9,20	40,0	0,50	—	5,80	26,0

146

Маслины

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,59	5,08	1,14	53,8	—	—	—	—
20	1,18	10,16	2,28	107,6	—	—	—	—
30	1,77	15,24	3,42	161,4	—	—	—	—
40	2,36	20,32	4,56	215,2	—	—	—	—
50	2,95	25,40	5,70	269,0	—	—	—	—
60	3,54	30,48	6,84	322,8	—	—	—	—
70	4,13	35,56	7,98	376,6	—	—	—	—
80	4,72	40,64	9,12	430,4	—	—	—	—
90	5,31	45,72	10,26	484,2	—	—	—	—
100	5,90	50,80	11,40	538,0	—	—	—	—

147

Облепиха

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	0,47	0,56	7,0	—	—	—	—
20	0,16	0,94	1,12	14,0	—	—	—	—
30	0,24	1,41	1,68	21,0	—	—	—	—
40	0,32	1,88	2,24	28,0	—	—	—	—
50	0,40	2,35	2,80	35,0	—	—	—	—
60	0,48	2,82	3,36	42,0	—	—	—	—
70	0,56	3,29	3,92	49,0	—	—	—	—
80	0,64	3,76	4,48	56,0	—	—	—	—
90	0,72	4,23	5,04	63,0	—	—	—	—
100	0,80	4,70	5,60	70,0	—	—	—	—

148 **Персики**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	1,06	4,7	0,07	—	0,96	4,2
20	0,16	—	2,12	9,4	0,14	—	1,92	8,4
30	0,24	—	3,18	14,1	0,21	—	2,88	12,6
40	0,32	—	4,24	18,8	0,28	—	3,84	16,8
50	0,40	—	5,30	23,5	0,35	—	4,70	21,0
60	0,48	—	6,36	28,2	0,42	—	5,66	25,0
70	0,56	—	7,42	32,9	0,49	—	6,62	29,4
80	0,64	—	8,48	37,6	0,56	—	7,58	33,6
90	0,72	—	9,54	42,3	0,63	—	8,54	37,8
100	0,80	—	10,60	47,0	0,70	—	9,60	42,0

149 **Померанец**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	—	1,12	4,6	—	—	—	—
20	0,04	—	2,24	9,2	—	—	—	—
30	0,06	—	3,36	13,8	—	—	—	—
40	0,08	—	4,48	18,4	—	—	—	—
50	0,10	—	5,60	23,0	—	—	—	—
60	0,12	—	6,72	27,6	—	—	—	—
70	0,14	—	7,84	32,2	—	—	—	—
80	0,16	—	8,96	36,8	—	—	—	—
90	0.18	—	10,08	41,4	—	—	—	—
100	0,20	—	11,20	46,0	—	—	—	—

150 **Рябина**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,12	—	1,88	8,1	—	—	—	—
20	0,24	—	3,76	16,2	—	—	—	—
30	0,36	—	5,64	24,3	—	—	—	—
40	0,48	—	7,52	32,4	—	—	—	—
50	0,60	—	9,40	40,5	—	—	—	—
60	0,72	—	11,28	48,6	—	—	—	—
70	0,84	—	13,16	56,7	—	—	—	—
80	0,96	—	15,04	64,8	—	—	—	—
90	1,08	—	16,92	72,9	—	—	—	—
100	1,20	—	18,80	81,0	—	—	—	—

151 **Слива (садовая)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,07	—	1,07	4,7	0,06	—	0,97	4,2
20	0,14	—	2,14	9,4	0,12	—	1,94	8,4
30	0,21	—	3,21	14,6	0,18	—	2,91	12,6
40	0,28	—	4,28	18,8	0,24	—	3,88	16,8
50	0,35	—	5,35	23,5	0,30	—	4,85	21,0
60	0,42	—	6,42	28,2	0,36	—	5,82	25,0
70	0,49	—	7,49	32,9	0,42	—	6,79	29,4
80	0,56	—	8,56	37,6	0,48	—	7,76	33,6
90	0,63	—	9,63	42,3	0,54	—	8,73	37,8
100	0,70	—	10,70	47,0	0,60	—	9,70	42,0

152

Смородина белая

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	—	1,02	4,2	0,02	—	0,91	3,8
20	0,04	—	2,04	8,4	0,04	—	1,82	7,6
30	0,06	—	3,06	12,6	0,06	—	2,73	11,4
40	0,08	—	4,08	16,8	0,08	—	3,64	15,2
50	0,10	—	5,10	21,0	0,10	—	4,55	19,0
60	0,12	—	6,12	25,2	0,12	—	5,46	22,8
70	0,14	—	7,14	29,4	0,14	—	6,37	26,6
80	0,16	—	8,16	33,6	0,16		7,28	30,4
90	0,18	—	9,18	37,8	0,18		8,19	34,2
100	0,20	—	10,20	42,0	0,20		9,10	38,0

153

Смородина красная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	—	1,05	4,4	0,04	—	0,96	4,1
20	0,10	—	2,10	8,8	0,08	—	1,92	8,2
30	0,15	—	3,15	13,2	0,12	—	2,88	12,3
40	0,20	—	4,20	17,6	0,16	—	3,84	16,4
50	0,25	—	5,25	22,0	0,20	—	4,70	20,5
60	0,30	—	6,30	26,4	0,24	—	5,66	24,6
70	0,35	—	7,35	30,8	0,28	—	6,62	28,7
80	0,40	—	8,40	35,2	0,32	—	7,58	32,8
90	0,45	—	9,45	39,6	0,36	—	8,54	36,9
100	0,50	—	10,50	44,0	0,40	—	9,60	41,0

154

Смородина черная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,07	—	0,98	4,3	0,07	—	0,96	4,3
20	0,14	—	1,96	8,6	0,14	—	1,92	8,6
30	0,21	—	2,94	12,9	0,21	—	2,88	12,9
40	0,28	—	3,92	17,2	0,28	—	3,84	17,2
50	0,35	—	4,90	21,5	0,35	—	4,70	21,5
60	0,42	—	5,88	25,8	0,42	—	5,66	25,8
70	0,49	—	6,86	30,1	0,49	—	6,62	30,1
80	0,56	—	7,84	34,4	0,56	—	7,58	34,4
90	0,63	—	8,82	38,7	0,63	—	8,54	38,7
100	0,70	—	9,80	43,0	0,70	—	9,60	43,0

155

Терн

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	—	1,13	5,2	—	—	—	—
20	0,26	—	2,26	10,4	—	—	—	—
30	0,39	—	3,39	15,6	—	—	—	—
40	0,52	—	4,52	20,8	—	—	—	—
50	0,65	—	5,65	26,0	—	—	—	—
60	0,78	—	6,78	31,2	—	—	—	—
70	0,91	—	7,91	36,4	—	—	—	—
80	1,04	—	9,04	41,6	—	—	—	—
90	1,17	—	10,17	46,8	—	—	—	—
100	1,30	—	11,30	52,0	—	—	—	

156 **Фейхоа**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	—	1,00	4,4	—	—	—	—
20	0,16	—	2,00	8,8	—	—	—	—
30	0,24	—	3,00	13,2	—	—	—	—
40	0,32	—	4,00	17,6	—	—	—	—
50	0,40	—	5,00	22,0	—	—	—	—
60	0,48	—	6,00	26,4	—	—	—	—
70	0,56	—	7,00	30,8	—	—	—	—
80	0,64	—	8,00	35,2	—	—	—	—
90	0,72	—	9,00	39,6	—	—	—	—
100	0,80	—	10,00	44,0	—	—	—	—

157 **Финики**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	—	6,89	29,1	—	—	—	—
20	0,42	—	13,78	58,2	—	—	—	—
30	0,63	—	20,67	87,3	—	—	—	—
40	0,84	—	27,56	116,4	—	—	—	—
50	1,05	—	34,45	145,5	—	—	—	—
60	1,26	—	41,34	174,6	—	—	—	—
70	1,47	—	48,23	203,7	—	—	—	—
80	1,68	—	55,12	232,8	—	—	—	—
90	1,89	—	62,01	261,9	—	—	—	—
100	2,10	—	68,90	291,0	—	—	—	—

158 **Хурма (японская)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	—	1,52	6,4	—	—	—	—
20	0,08	—	3,04	12,8	—	—	—	—
30	0,12	—	4,56	19,2	—	—	—	—
40	0,16	—	6,08	25,6	—	—	—	—
50	0,20	—	7,60	32,0	—	—	—	—
60	0,24	—	9,12	38,4	—	—	—	—
70	0,28	—	10,64	44,8	—	—	—	—
80	0,32	—	12,16	51,2	—	—	—	—
90	0,36	—	13,68	57,6	—	—	—	—
100	0,40	—	15,20	64,0	—	—	—	—

159 **Черешня**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,09	—	1,24	5,5	0,08	—	1,13	5,0
20	0,18	—	2,48	11,0	0,16	—	2,26	10,0
30	0,27	—	3,72	16,5	0,24	—	3,39	15,0
40	0,36	—	4,96	22,0	0,32	—	4,52	20,0
50	0,45	—	6,20	27,5	0,40	—	5,65	25,0
60	0,54	—	7,44	33,0	0,48	—	6,78	30,0
70	0,63	—	8,68	38,5	0,56	—	7,91	35,0
80	0,72	—	9,92	44,0	0,64	—	9,04	40,0
90	0,81	—	11,16	49,5	0,72	—	10,17	45,0
100	0,90	—	12,40	55,0	0,80	—	11,30	50,0

160

Черника

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,09	—	0,93	4,1	0,09		0,92	4,1
20	0,18	—	1,86	8,2	0,18		1,84	8,2
30	0,27	—	2,79	12,3	0,27	—	2,76	12,3
40	0,36	—	3,72	16,4	0,36	—	3,68	16,4
50	0,45	—	4,65	20,5	0,45		4,60	20,5
60	0,54	—	5,58	24,6	0,54		5,52	24,6
70	0,63	—	6,51	28,7	0,63		6,44	28,7
80	0,72	—	7,44	32,8	0,72		7,36	32,8
90	0,81	—	8,37	36,9	0,81		8,28	36,9
100	0,90	—	9,30	41,0	0,90	—	9,20	41,0

161

Цитрон

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	—	0,98	4,1	—			
20	0,06	—	1,96	8,2		—		
30	0,09	—	2,94	12,3				
40	0,12	—	3,92	16,4	—	—		
50	0,15	—	4,90	20,5	—	—		
60	0,18	—	5,88	24,6	—	—	—	
70	0,21	—	6,86	28,7	—	—	—	
80	0,24	—	7,84	32,8	—	—	—	
90	0,27	—	8,82	36,9	—	—	—	
100	0,30	—	9,80	41,0	—	—	—	

162

Яблоки

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	—	1,15	4,8	0,02	—	1,01	4,2
20	0,06	—	2,30	9,6	0,04	—	2,02	8,4
30	0,09	—	3,45	14,4	0,06	—	3,03	12,6
40	0,12	—	4,60	19,2	0,08	—	4,04	16,8
50	0,15	—	5,75	24,0	0,10	—	5,05	21,0
60	0,18	—	6,90	28,8	0,12	—	6,06	25,2
70	0,21	—	8,05	33,6	0,14	—	7,07	29,4
80	0,24	—	9,20	38,4	0,16	—	8,08	33,6
90	0,27	—	10,35	43,2	0,18	—	9,09	37,8
100	0,30	—	11,50	48,0	0,20	—	10,10	42,0

163

Абрикосы с косточкой сушеные (урюк)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,42	—	6,83	29,7	0,21	—	3,43	14,9
20	0,84	—	13,66	59,4	0,42	—	6,86	29,9
30	1,26	—	20,49	89,1	0,63	—	10,29	44,8
40	1,68	—	27,32	118,8	0,84	—	13,72	59,7
50	2,10	—	34,15	148,5	1,05	—	17,15	74,6
60	2,52	—	40,98	178,2	1,26	—	20,58	89,5
70	2,94	—	47,81	207,9	1,47	—	24,01	104,4
80	3,36	—	54,64	237,6	1,68	—	27,44	119,3
90	3,78	—	61,47	267,9	1,89	—	30,87	134,2
100	4,20	—	68,30	297,0	2,10	—	34,30	149,0

164 **Абрикосы без косточки сушеные (курага)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,44	—	6,35	27,9	0,44	—	6,35	27,9
20	0,88	—	12,70	55,8	0,88	—	12,70	55,8
30	1,32	—	19,05	83,7	1,32	—	19,05	83,7
40	1,76	—	25,40	111,6	1,76	—	25,40	111,6
50	2,20	—	31,75	139,5	2,20	—	31,75	139,5
60	2,64	—	38,10	167,4	2,64	—	38,10	167,4
70	3,08	—	44,45	195,3	3,08	—	44,45	195,3
80	3,52	—	50,80	223,2	3,52	—	50,80	223,2
90	3,96	—	57,15	251,1	3,96	—	57,15	251,1
100	4,40	—	63,50	279,0	4,40	—	63,50	279,0

165 **Виноград сушеный (изюм)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	—	6,78	28,9	0,13	—	6,21	25,9
20	0,30	—	13,56	57,8	0,26	—	12,42	51,8
30	0,45	—	20,34	86,7	0,39	—	18,63	77,7
40	0,60	—	27,12	115,6	0,52	—	24,84	103,6
50	0,75	—	33,90	144,5	0,65	—	31,05	129,5
60	0,90	—	40,68	173,4	0,78	—	37,26	155,4
70	1,05	—	47,46	202,3	0,91	—	43,47	181,3
80	1,20	—	54,24	231,2	1,04	—	49,68	207,2
90	1,35	—	61,02	260,1	1,17	—	55,89	233,1
100	1,50	—	69,00	289,0	1,30	—	62,10	259,0

166 **Виноград сушеный (кишмиш)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,19	—	6,93	29,2	0,19	—	6,93	29,2
20	0,38	—	13,86	58,4	0,38	—	13,86	58,4
30	0,57	—	20,79	87,6	0,57	—	20,79	87,6
40	0,76	—	27,72	116,8	0,76	—	27,72	116,8
50	0,95	—	34,65	146,0	0,95	—	34,65	146,0
60	1,14	—	41,58	175,2	1,14	—	41,58	175,2
70	1,33	—	48,51	204,4	1,33	—	48,51	204,4
80	1,52	—	55,44	233,6	1,52	—	55,44	233,6
90	1,71	—	62,37	262,8	1,71	—	62,37	262,8
100	1,90	—	69,30	292,0	1,90	—	69,30	292,0

167 **Груша сушеная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,19	—	6,08	25,7	0,13	—	3,96	16,7
20	0,38	—	12,16	51,4	0,26	—	7,92	33,4
30	0,57	—	18,24	77,1	0,39	—	11,88	50,1
40	0,76	—	24,32	102,8	0,52	—	15,84	66,8
50	0,95	—	30,40	128,5	0,65	—	19,80	83,5
60	1,14	—	36,48	154,2	0,78	—	23,76	100,2
70	1,33	—	42,56	179,9	0,91	—	27,72	116,9
80	1,52	—	48,64	205,6	1,04	—	31,68	133,6
90	1,71	—	54,72	231,3	1,17	—	35,64	150,9
100	1,90	—	60,80	257,0	1,30	—	39,60	167,0

168

Персики сушеные (курага)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,25	—	6,79	28,9	0,25	—	6,79	28,9
20	0,50	—	13,58	57,8	0,50	—	13,58	57,8
30	0,75	—	20,37	86,7	0,75	—	20,37	86,7
40	1,00	—	27,16	115,6	1,00	—	27,16	115,6
50	1,25	—	33,95	144,5	1,25	—	33,95	144,5
60	1,50	—	40,74	173,4	1,50	—	40,74	173,4
70	1,75	—	47,53	202,3	1,75	—	47,53	202,3
80	2,00	—	54,32	231,2	2,00	—	54,32	231,2
90	2,25	—	61,11	260,1	2,25	—	61,11	260,1
100	2,50	—	67,90	289,0	2,50	—	67,90	289,0

169

Слива сушеная (чернослив)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,19	—	6,56	27,7	0,14	—	4,91	20,7
20	0,38	—	13,12	55,4	0,28	—	9,82	41,4
30	0,57	—	19,68	83,1	0,42	—	14,73	62,1
40	0,76	—	26,24	110,8	0,56	—	19,64	82,8
50	0,95	—	32,80	138,5	0,70	—	24,55	103,5
60	1,14	—	39,36	166,2	0,84	—	29,46	124,2
70	1,33	—	45,92	193,9	0,98	—	34,37	144,9
80	1,52	—	52,48	221,6	1,12	—	39,28	165,6
90	1,71	—	59,04	249,3	1,26	—	44,19	186,3
100	1,90	—	65,60	277,0	1,40	—	49,10	207,0

170

Тут сушеный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,29	—	6,54	28,0	—	—	—	—
20	0,58	—	13,08	56,0	—	—	—	—
30	0,87	—	19,62	84,0	—	—	—	—
40	1,16	—	26,16	112,0	—	—	—	—
50	1,45	—	32,70	140,0	—	—	—	—
60	1,74	—	39,24	168,0	—	—	—	—
70	2,03	—	45,78	196,0	—	—	—	—
80	2,32	—	52,32	224,0	—	—	—	—
90	2,61	—	58,86	252,0	—	—	—	—
100	2,90	—	65,40	280,0	—	—	—	—

171

Яблоки сушеные

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	—	6,49	27,3	0,13	—	4,98	20,9
20	0,34	—	12,98	54,6	0,26	—	9,96	41,8
30	0,51	—	19,47	81,9	0,39	—	14,94	62,7
40	0,68	—	25,96	109,2	0,52	—	19,92	83,6
50	0,85	—	32,45	136,5	0,65	—	24,90	104,5
60	1,02	—	38,94	163,8	0,78	—	29,88	125,4
70	1,19	—	45,43	191,1	0,91	—	34,86	146,3
80	1,36	—	51,92	218,4	1,04	—	39,84	167,2
90	1,53	—	58,41	245,7	1,17	—	44,82	188,1
100	1,70	—	64,90	273,0	1,30	—	49,80	209,9

172

Грибы белые

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,46	0,05	0,30	3,2	0,35	0,04	0,22	2,7
20	0,92	0,10	0,60	6,4	0,70	0,08	0,44	5,4
30	1,38	0,15	0,90	9,6	1,05	0,12	0,66	8,1
40	1,84	0,20	1,20	12,8	1,40	0,16	0,88	10,8
50	2,30	0,25	1,50	16,0	1,75	0,20	1,10	13,5
60	2,76	0,30	1,80	19,2	2,10	0,24	1,32	16,2
70	3,22	0,35	2,10	22,4	2,45	0,28	1,54	18,9
80	3,68	0,40	2,40	25,6	2,80	0,32	1,76	21,6
90	4,14	0,45	2,70	28,8	3,15	0,36	1,98	24,3
100	4,60	0,50	3,00	32,0	3,50	0,40	2,20	27,0

173

Грибы белые сушеные

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	3,04	0,38	2,25	25,2	3,04	0,38	2,25	25,2
20	6,08	0,76	4,50	50,4	6,08	0,76	4,50	50,4
30	9,12	1,14	6,75	75,6	9,12	1,14	6,75	75,6
40	12,16	1,52	9,00	100,8	12,16	1,52	9,00	100,8
50	15,20	1,90	11,25	126,0	15,20	1,90	11,25	126,0
60	18,24	2,28	13,50	151,2	18,24	2,28	13,50	151,2
70	21,28	2,66	15,75	176,4	21,28	2,66	15,75	176,4
80	24,32	3,04	18,00	201,6	24,32	3,04	18,00	201,6
90	27,36	3,42	20,25	226,8	27,36	3,42	20,25	226,8
100	30,40	3,80	22,50	252,0	30,40	3,80	22,50	252,0

174

Березовики

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,42	0,06	0,24	2,8	0,29	0,04	0,17	2,3
20	0,84	0,12	0,48	5,6	0,58	0,08	0,34	4,6
30	1,26	0,18	0,72	8,4	0,87	0,12	0,51	6,9
40	1,68	0,24	0,96	11,2	1,16	0,16	0,68	9,2
50	2,10	0,30	1,20	14,0	1,45	0,20	0,85	11,5
60	2,52	0,36	1,44	16,8	1,74	0,24	1,02	13,8
70	2,94	0,42	1,68	19,6	2,03	0,28	1,19	16,1
80	3,36	0,48	1,92	22,4	2,32	0,32	1,36	18,4
90	3,78	0,54	2,16	25,2	2,61	0,36	1,53	20,7
100	4,20	0,60	2,40	28,0	2,90	0,40	1,70	23,0

175

Березовики сушеные

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	3,21	0,47	2,05	25,9	3,21	0,47	2,05	25,9
20	6,42	0,94	4,10	51,8	6,42	0,94	4,10	51,8
30	9,63	1,41	6,15	77,7	9,63	1,41	6,15	77,7
40	12,84	1,88	8,20	103,6	12,84	1,88	8,20	103,6
50	16,05	2,35	10,25	129,5	16,05	2,35	10,25	129,5
60	19,26	2,82	12,30	155,4	19,26	2,82	12,30	155,4
70	22,47	3,29	14,35	181,3	22,47	3,29	14,35	181,3
80	25,68	3,76	16,40	207,2	25,68	3,76	16,40	207,2
90	28,89	4,23	18,45	233,1	28,89	4,23	18,45	233,1
100	32,10	4,70	20,50	259,0	32,10	4,70	20,50	259,0

176

Грузди

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	0,04	0,41	2,6	0,15	0,03	0,29	2,1
20	0,42	0,08	0,82	5,2	0,30	0,06	0,58	4,2
30	0,63	0,12	1,23	7,8	0,45	0,09	0,87	6,3
40	0,84	0,16	1,64	10,4	0,60	0,12	1,16	8,4
50	1,05	0,20	2,05	13,0	0,75	0,15	1,45	10,5
60	1,26	0,24	2,46	15,6	0,90	0,18	1,74	12,6
70	1,47	0,28	2,87	18,2	1,05	0,21	2,03	14,7
80	1,68	0,32	3,28	20,8	1,20	0,24	2,32	16,8
90	1,89	0,36	3,69	23,4	1,35	0,27	2,61	18,9
100	2,10	0,40	4,10	26,0	1,50	0,30	2,90	21,0

177

Лисички

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,22	0,04	0,36	2,4	0,15	0,03	0,26	2,0
20	0,44	0,08	0,72	4,8	0,30	0,06	0,52	4,0
30	0,66	0,12	1,08	7,2	0,45	0,09	0,78	6,0
40	0,88	0,16	1,44	9,6	0,60	0,12	1,04	8,0
50	1,10	0,20	1,80	12,0	0,75	0,15	1,30	10,0
60	1,32	0,24	2,16	14,4	0,90	0,18	1,56	12,0
70	1,54	0,28	2,52	16,8	1,05	0,21	1,82	14,0
80	1,76	0,32	2,88	19,2	1,20	0,24	2,08	16,0
90	1,98	0,36	3,24	21,6	1,35	0,27	2,34	18,0
100	2,20	0,40	3,60	24,0	1,50	0,30	2,60	20,0

178

Маслята

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	0,03	0,33	2,1	0,12	0,02	0,11	1,5
20	0,34	0,06	0,66	4,2	0,24	0,04	0,22	3,0
30	0,51	0,09	0,99	6,3	0,36	0,06	0,33	4,5
40	0,68	0,12	1,32	8,4	0,48	0,08	0,44	6,0
50	0,85	0,15	1,65	10,5	0,60	0,10	0,55	7,5
60	1,02	0,18	1,98	12,6	0,72	0,12	0,66	9,0
70	1,19	0,21	2,31	14,7	0,84	0,14	0,77	10,5
80	1,36	0,24	2,64	16,8	0,96	0,16	0,88	12,0
90	1,53	0,27	2,97	18,9	1,08	0,18	0,99	13,5
100	1,70	0,30	3,30	21,0	1,20	0,20	1,10	15,0

179

Опята

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	0,05	0,38	2,3	0,12	0,03	0,18	1,5
20	0,34	0,10	0,76	4,6	0,24	0,06	0,36	3,0
30	0,51	0,15	1,14	6,9	0,36	0,09	0,54	4,5
40	0,68	0,20	1,52	9,2	0,48	0,12	0,72	6,0
50	0,85	0,25	1,90	11,5	0,60	0,15	0,90	7,5
60	1,02	0,30	2,28	13,8	0,72	0,18	1,08	9,0
70	1,19	0,35	2,66	16,1	0,84	0,21	1,26	10,5
80	1,36	0,40	3,04	18,4	0,96	0,24	1,44	12,0
90	1,53	0,45	3,42	20,7	1,08	0,27	1,62	13,5
100	1,70	0,50	3,80	23,0	1,20	0,30	1,80	15,0

180 **Осиновики**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0.39	0,07	0,21	2,5	0,21	0,05	0,14	2,0
20	0,78	0,14	0,42	5,0	0,42	0,10	0,28	4,0
30	1,17	0,21	0,63	7,5	0,63	0,15	0,42	6,0
40	1,56	0,28	0,84	10,0	0,84	0,20	0,56	8,0
50	1,95	0,35	1,05	12,5	1,05	0,25	0,70	10,0
60	2,34	0,42	1,26	15,0	1,26	0,30	0,84	12,0
70	2,73	0,49	1,47	17,5	1,47	0,35	0,98	14,0
80	3,12	0,56	1,68	20,0	1,68	0,40	1,12	16,0
90	3,51	0,63	1,89	22,5	1,89	0,45	1,26	18,0
100	3,90	0,70	2,10	25,0	2,10	0,50	1,40	20,0

181 **Осиновики сушеные**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	3,51	0,42	1,39	24,0	3,51	0,42	1,39	24,0
20	7,02	0,84	2,78	48,0	7,02	0,84	2,78	48,0
30	10,53	1,26	4,17	72,0	10,53	1,26	4,17	72,0
40	14,04	1,68	5,56	96,0	14,04	1,68	5,56	96,0
50	17,55	2,10	6,95	120,0	17,55	2,10	6,95	120,0
60	21,06	2,52	8,34	144,0	21,06	2,52	8,34	144,0
70	24,57	2,94	9,73	168,0	24,57	2,94	9,73	168,0
80	28,08	3,36	11,12	192,0	28,08	3,36	11,12	192,0
90	31,59	3,78	12,51	216,0	31,59	3,78	12,51	216,0
100	35,10	4,20	13,90	240,0	35,10	4,20	13,90	240,0

182 **Рыжики**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,25	0,06	0,23	2,0	0,18	0,05	0,16	1,8
20	0,50	0,12	0,46	4,0	0,36	0,10	0,32	3,6
30	0,75	0,18	0,69	6,0	0,54	0,15	0,48	5,4
40	1,00	0,24	0,92	8,0	0,72	0,20	0,64	7,2
50	1,25	0,30	1,15	10,0	0,90	0,25	0,80	9,0
60	1,50	0,36	1,38	12,0	1,08	0,30	0,96	10,8
70	1,75	0,42	1,61	14,0	1,26	0,35	1,12	12,6
80	2,00	0,48	1,84	16,0	1,44	0,40	1,28	14,4
90	2,25	0,54	2,07	18,0	1,62	0,45	1,44	16,2
100	2,50	0,60	2,30	20,0	1,80	0,50	1,60	18,0

183 **Сморчки**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,31	0,05	0,38	2,9	0,26	0,04	0,32	2,7
20	0,62	0,10	0,76	5,8	0,52	0,08	0,64	5,4
30	0,93	0,15	1,14	8,7	0,78	0,12	0,96	8,1
40	1,24	0,20	1,52	11,6	1,04	0,16	1,28	10,8
50	1,55	0,25	1,90	14,5	1,30	0,20	1,60	13,5
60	1,86	0,30	2,28	17,4	1,56	0,24	1,92	16,2
70	2,17	0,35	2,66	20,3	1,82	0,28	2,24	18,9
80	2,48	0,40	3,04	23,2	2,08	0,32	2,56	21,6
90	2,79	0,45	3,42	26,1	2,34	0,36	2,88	24,3
100	3,10	0,50	3,80	29,0	2,60	0,40	3,20	27,0

184

Сыроежки

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	0,05	0,16	1,6	0,14	0,03	0,12	1,3
20	0,42	0,10	0,32	3,2	0,28	0,06	0,24	2,6
30	0,63	0,15	0,48	4,8	0,42	0,09	0,36	3,9
40	0,84	0,20	0,64	6,4	0,56	0,12	0,48	5,2
50	1,05	0,25	0,80	8,0	0,70	0,15	0,60	6,5
60	1,26	0,30	0,96	9,6	0,84	0,18	0,72	7,8
70	1,47	0,35	1,12	11,2	0,98	0,21	0,84	9,1
80	1,68	0,40	1,28	12,8	1,12	0,24	0,96	10,4
90	1,89	0,45	1,44	14,4	1,26	0,27	1,08	11,7
100	2,10	0,50	1,60	16,0	1,40	0,30	1,20	13,0

185

Трюфели

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,76	0,05	1,29	8,4	—	—	—	—
20	1,52	0,10	2,58	16,8	—			
30	2,28	0,15	3,87	25,2	—		—	—
40	3,04	0,20	5,16	33,6	—			
50	3,80	0,25	6,45	42,0	—	—	—	—
60	4,56	0,30	7,74	50,4	—	—	—	—
70	5,32	0,35	9,03	58,8	—	—	—	—
80	6,08	0,40	10,32	67,2	—	—	—	—
90	6,84	0,45	11,61	75,6	—	—	—	—
100	7,60	0,50	12,90	84,0	—	—	—	—

186

Орехи грецкие

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	5,54	0,83	61,2	0,68	2,49	0,37	27,5
20	3,04	11,08	1,66	122,4	1,36	4,98	0,74	55,0
30	4,56	16,62	2,49	183,6	2,04	7,47	1,11	82,5
40	6,08	22,16	3,32	244,8	2,72	9,96	1,48	110,0
50	7,60	27,70	4,15	306,0	3,40	12,45	1,85	137,5
60	9,12	33,24	4,98	367,2	4,08	14,94	2,22	165,0
70	10,64	38,78	5,81	428,4	4,76	17,43	2,59	192,5
80	12,16	44,32	6,64	489,6	5,44	19,92	2,96	220,0
90	13,68	49,86	7,47	550,8	6,12	22,41	3,33	247,5
100	15,20	55,40	8,30	612,0	6,80	24,90	3,70	275,0

187

Орехи земляные (арахис)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,32	4,18	1,48	51,8	1,74	3,14	1,11	40,8
20	4,64	8,36	2,96	103,6	3,48	6,28	2,22	81,6
30	6,96	12,54	4,44	155,4	5,22	9,42	3,33	122,4
40	9,28	16,72	5,92	207,2	6,96	12,56	4,44	163,2
50	11,60	20,90	7,40	259,0	8,70	15,70	5,55	204,0
60	13,92	25,08	8,88	310,8	10,44	18,84	6,66	244,8
70	16,24	29,26	10,36	362,6	12,18	21,98	7,77	285,6
80	18,56	33,44	11,84	414,4	13,92	25,12	8,88	326,4
90	20,88	37,62	13,32	466,2	15,66	28,26	9,99	367,2
100	23,20	41,80	14,80	518,0	17,40	31,40	11,10	408,0

188 **Каштан**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,38	0,38	3,86	20,9	0,28	0,28	2,90	15,7
20	0,76	0,76	7,72	41,8	0,56	0,56	5,80	31,4
30	1,14	1,14	11,58	62,7	0,84	0,84	8,70	47,1
40	1,52	1,52	15,44	83,6	1,12	1,12	11,60	62,8
50	1,90	1,90	19,30	104,5	1,40	1,40	14,50	78,5
60	2,28	2,28	23,16	125,4	1,68	1,68	17,40	94,2
70	2,66	2,66	27,02	146,3	1,96	1,96	20,30	109,9
80	3,04	3,04	30,88	167,2	2,24	2,24	23,20	125,6
90	3,42	3,42	34,74	188,1	2,52	2,52	26,10	141,3
100	3,80	3,80	38,60	209,0	2,80	2,80	29,00	157,0

189 **Каштан сушеный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,51	0,66	6,93	37,5	—	—	—	—
20	1,02	1,32	13,86	75,0	—	—	—	—
30	1,53	1,98	20,79	112,5	—	—	—	—
40	2,04	2,64	27,72	150,0	—	—	—	—
50	2,55	3,30	34,65	187,5	—	—	—	—
60	3,06	3,96	41,58	225,0	—	—	—	—
70	3,57	4,62	48,51	262,5	—	—	—	—
80	4,08	5,28	55,44	300,0	—	—	—	—
90	4,59	5,94	62,37	337,5	—	—	—	—
100	5,10	6,60	69,30	375,0	—	—	—	—

190 **Орехи кедровые**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,35	5,08	1,39	58,5	0,58	2,18	0,59	25,1
20	2,70	10,16	2,78	117,0	1,16	4,36	1,18	50,2
30	4,05	15,24	4,17	175,5	1,74	6,54	1,77	75,3
40	5,40	20,32	5,56	234,0	2,32	8,72	2,36	100,4
50	6,75	25,40	6,95	292,5	2,90	10,90	2,95	125,5
60	8,10	30,48	8,34	351,0	3,48	13,08	3,54	150,6
70	9,45	35,56	9,73	409,5	4,06	15,26	4,13	175,7
80	10,80	40,64	11,12	468,0	4,64	17,44	4,72	200,8
90	12,15	45,72	12,51	526,5	5,22	19,62	5,31	225,9
100	13,50	50,80	13,90	585,0	5,80	21,80	5,90	251,0

191 **Орехи лещинные (лесные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	5,45	0,86	60,8	0,73	2,45	0,38	27,9
20	3,20	10,90	1,72	121,6	1,46	4,90	0,76	55,8
30	4,80	16,35	2,58	182,4	2,19	7,35	1,14	83,7
40	6,40	21,80	3,44	243,2	2,92	9,80	1,52	111,6
50	8,00	27,25	4,30	304,0	3,65	12,25	1,90	139,5
60	9,60	32,70	5,16	364,8	4,38	14,70	2,28	167,4
70	11,20	38,15	6,02	425,6	5,11	17,15	2,66	195,3
80	12,80	43,60	6,88	486,4	5,84	19,60	3,04	223,2
90	14,40	49,05	7,74	547,2	6,57	22,05	3,42	251,1
100	16,00	54,50	8,60	608,0	7,30	24,50	3,80	279,0

192

Миндаль сладкий

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	[illegible]	0,96	61,3	1,06	3,10	0,57	[illegible]
20	3,54	[illegible]	1,92	122,6	2,12	[illegible]	1,14	71,0
30	5,31	[illegible]	2,88	183,9	3,18	9,30	1,71	106,5
40	7,08	20,68	3,84	245,2	4,24	12,40	2,28	142,0
50	8,85	25,85	4,80	306,5	5,30	15,50	2,85	[illegible]
60	10,62	31,02	5,76	367,8	6,36	18,60	3,42	213,0
70	12,39	36,19	6,72	429,1	7,42	21,70	3,99	248,5
80	14,16	41,36	7,68	490,4	8,48	24,80	4,56	284,0
90	15,93	46,53	8,64	551,7	9,54	27,90	5,13	319,5
100	17,70	51,70	9,60	613,0	10,60	31,00	5,70	355,0

193

Фисташки

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,56	5,17	1,15	59,2	0,79	2,58	0,57	29,6
20	3,12	10,34	2,30	118,4	1,58	5,16	1,14	59,2
30	4,68	15,51	3,45	177,6	2,37	7,74	1,71	88,8
40	6,24	20,68	4,60	236,8	3,16	10,32	2,28	118,4
50	7,80	25,85	5,75	296,0	3,95	12,90	2,85	148,0
60	9,36	31,02	6,90	355,2	4,74	15,48	3,42	177,6
70	10,92	36,19	8,05	414,4	5,53	18,06	3,99	207,2
80	12,48	41,36	9,20	473,6	6,32	20,64	4,56	236,8
90	14,04	46,53	10,35	532,8	7,11	23,22	5,13	266,4
100	15,60	51,70	11,50	592,0	7,90	25,80	5,70	296,0

194

Фундук

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	5,83	0,89	64,1	0,76	2,91	0,45	32,0
20	3,04	11,66	1,78	128,2	1,52	5,82	0,90	64,0
30	4,56	17,49	2,67	192,3	2,28	8,73	1,35	96,0
40	6,08	23,32	3,56	256,4	3,04	11,64	1,80	128,0
50	7,60	29,15	4,45	320,5	3,80	14,55	2,25	160,0
60	9,12	34,98	5,32	384,6	4,56	17,46	2,70	192,0
70	10,64	40,81	6,23	448,7	5,32	20,37	3,15	224,0
80	12,16	46,64	7,12	512,8	6,08	23,28	3,60	256,0
90	13,68	52,47	8,01	576,9	6,84	26,19	4,05	288,0
100	15,20	58,30	8,90	641,0	7,60	29,10	4,50	320,0

195

Мед пчелиный (натуральный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	7,77	32,0	0,03	0	7,77	32,0
20	0,06	0	15,54	64,0	0,06	0	15,54	64,0
30	0,09	0	23,31	96,0	0,09	0	23,31	96,0
40	0,12	0	31,08	128,0	0,12	0	31,08	128,0
50	0,15	0	38,85	160,0	0,15	0	38,85	160,0
60	0,18	0	46,62	192,0	0,18	0	46,62	192,0
70	0,21	0	54,39	224,0	0,21	0	54,39	224,0
80	0,24	0	62,16	256,0	0,24	0	62,16	256,0
90	0,27	0	69,93	288,0	0,27	0	69,93	288,0
100	0,30	0	77,70	320,0	0,30	0	77,70	320,0

16 4012

196 **Патока крахмальная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	0	7,43	30,1	0	0	7,43	30,1
20	0	0	14,86	60,2	0	0	14,86	60,2
30	0	0	22,29	90,3	0	0	22,29	90,3
40	0	0	29,72	120,4	0	0	29,72	120,4
50	0	0	37,15	150,5	0	0	37,15	150,5
60	0	0	44,58	180,6	0	0	44,58	180,6
70	0	0	52,01	210,7	0	0	52,01	210,7
80	0	0	59,44	240,8	0	0	59,44	240,8
90	0	0	66,87	270,9	0	0	66,87	270,9
100	0	0	74,30	301,0	0	0	74,30	301,0

197 **Сахар**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	0	9,55	39,0	0	0	9,55	39,0
20	0	0	19,10	78,0	0	0	19,10	78,0
30	0	0	28,65	117,0	0	0	28,65	117,0
40	0	0	38,20	156,0	0	0	38,20	156,0
50	0	0	47,75	195,0	0	0	47,75	195,0
60	0	0	57,30	234,0	0	0	57,30	234,0
70	0	0	66,85	273,0	0	0	66,85	273,0
80	0	0	76,40	312,0	0	0	76,40	312,0
90	0	0	85,95	351,0	0	0	85,95	351,0
100	0	0	95,50	390,0	0	0	95,50	390,0

198 **Карамель леденцовая без начинки**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	0	9,18	37,6	0	0	9,18	37,6
20	0	0	18,36	75,2	0	0	18,36	75,2
30	0	0	27,54	112,8	0	0	27,54	112,8
40	0	0	36,72	150,4	0	0	36,72	150,4
50	0	0	45,90	188,0	0	0	45,90	188,0
60	0	0	55,08	225,6	0	0	55,08	225,6
70	0	0	64,26	263,2	0	0	64,26	263,2
80	0	0	73,44	300,8	0	0	73,44	300,8
90	0	0	82,62	338,4	0	0	82,62	338,4
100	0	0	91,80	376,0	0	0	91,80	376,0

199 **Карамель с ликерной начинкой**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	—	0	8,70	35,7	—	0	8,70	35,7
20	—	0	17,40	71,4	—	0	17,40	71,4
30	—	0	26,10	107,1	—	0	26,10	107,1
40	—	0	34,80	142,8	—	0	34,80	142,8
50	—	0	43,50	178,5	—	0	43,50	178,5
60	—	0	52,20	214,2	—	0	52,20	214,2
70	—	0	60,90	249,9	—	0	60,90	249,9
80	—	0	69,60	285,6	—	0	69,60	285,6
90	—	0	78,30	321,3	—	0	78,30	321,3
100	—	0	87,00	357,0	—	0	87,00	357,0

200

Карамель с марципановой начинкой

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,14	0.29	8,57	38,4	0,14	0,29	8,57	38,4
20	0,28	0,58	17,14	76,8	0,28	0,58	17,14	76,8
30	0,42	0,87	25,71	115,2	0,42	0,87	25,71	115,2
40	0,56	1,16	34,28	153,6	0,56	1,16	34,28	153,6
50	0,70	1,45	42,85	192,0	0,70	1,45	42,85	192,0
60	0,84	1,74	51,42	230,4	0,84	1,74	51,42	230,4
70	0,98	2,03	59,99	268,8	0,98	2,03	59,99	268,8
80	1,12	2,32	68,56	307,2	1,12	2,32	68,56	307,2
90	1,26	2,61	77,13	345,6	1,26	2,61	77,13	345,6
100	1,40	2,90	85,70	384,0	1,40	2,90	85,70	384,0

201

Карамель с медовой начинкой

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	—	0	8,92	36,6	—	0	8,92	36,6
20	—	0	17,84	73,2	—	0	17,84	73,2
30	—	0	26,76	109,8	—	0	26,76	109,8
40	—	0	35,68	146,4	—	0	35,68	146,4
50	—	0	44,60	183,0	—	0	44,60	183,0
60	—	0	53,52	219,6	—	0	53,52	219,6
70	—	0	62,44	256,2	—	0	62,44	256,2
80	—	0	71,36	292,8	—	0	71,36	292,8
90	—	0	80,28	329,4	—	0	80,28	329,4
100	—	0	89,20	366,0	—	0	89,20	366,0

202

Карамель с помадной начинкой

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	—	0	9,00	36,9	—	0	9,00	36,9
20	—	0	18,00	73,8	—	0	18,00	73,8
30	—	0	27,00	110,7	—	0	27,00	110,7
40	—	0	36,00	147,6	—	0	36,00	147,6
50	—	0	45,00	184,5	—	0	45,00	184,5
60	—	0	54,00	221,4	—	0	54,00	221,4
70	—	0	63,00	258,3	—	0	63,00	258,3
80	—	0	72,00	295,2	—	0	72,00	295,2
90	—	0	81,00	332,1	—	0	81,00	332,1
100	—	0	90,00	369,0	—	0	90,00	369,0

203

Карамель с прохладительной начинкой

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	1,12	8,20	44,0	0	1,12	8,20	44,0
20	0	2,24	16,40	88,0	0	2,24	16,40	88,0
30	0	3,36	24,60	132,0	0	3,36	24,60	132,0
40	0	4,48	32,80	176,0	0	4,48	32,80	176,0
50	0	5,60	41,00	220,0	0	5,60	41,00	220,0
60	0	6,72	49,20	264,0	0	6,72	49,20	264,0
70	0	7,84	57,40	308,0	0	7,84	57,40	308,0
80	0	8,96	65,60	352,0	0	8,96	65,60	352,0
90	0	10,08	73,80	396,0	0	10,08	73,80	396,0
100	0	11,20	82,00	440,0	0	11,20	82,00	440,0

204 **Карамель со сбивной начинкой**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	8,86	36,4	0,03	0	8,86	36,4
20	0,06	0	17,72	72,8	0,06	0	17,72	72,8
30	0,09	0	26,58	109,2	0,09	0	26,58	109,2
40	0,12	0	35,44	145,6	0,12	0	35,44	145,6
50	0,15	0	44,30	182,0	0,15	0	44,30	182,0
60	0,18	0	53,16	218,4	0,18	0	53,16	218 4
70	0,21	0	62,02	254,8	0,21	0	62,02	254,8
80	0,24	0	70,88	291,2	0,24	0	70,88	291,2
90	0,27	0	79,74	327,6	0,27	0	79,74	327,6
100	0,30	0	88,60	364,0	0,30	0	88,60	364,0

205 **Карамель с фруктовой начинкой**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	—	—	8,81	36,1	-	—	8,81	36,1
20	—	—	17,62	72,2	—		17,62	72,2
30	—	—	26,43	108,3	—		26,43	108,3
40	—	—	35,24	144,4	—	—	35,24	144,4
50	—	-	44,05	180,5			44,05	180,5
60	—	—	52,86	216,6	—	—	52,86	216,6
70	—	—	61,67	252,7	—	—	61,67	252,7
80	—	—	70,48	288,8	—	—	70,48	288,8
90	—	—	79,29	324,9	—	—	79,29	324,9
100	—	—	88,10	361,0	—	—	88,10	361,0

206 **Карамель с шоколадно-ореховой начинкой**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,27	0,86	8,04	42,1	0,27	0,86	8,04	42,1
20	0,54	1,72	16,08	84,2	0,54	1,72	16,08	84,2
30	0,81	2,58	24,12	126,3	0,81	2,58	24,12	126,3
40	1,08	3,44	32,16	168,4	1,08	3,44	32,16	168,4
50	1,35	4,30	40,20	210,5	1,35	4,30	40,20	210,5
60	1,62	5,16	48,24	252,6	1,62	5,16	48,24	252,6
70	1,89	6,02	56,28	294,7	1,89	6,02	56,28	294,7
80	2,16	6,88	64,32	336,8	2,16	6,88	64,32	336,8
90	2,43	7,74	72,36	378,9	2,43	7,74	72,36	378,9
100	2,70	8,60	80,40	421,0	2,70	8,60	80,40	421,0

207 **Драже ликерно-желейное (в сахаре)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0	0	8,90	36,5	0	0	8,90	36,5
20	0	0	17,80	73,0	0	0	17,80	73,0
30	0	0	26,70	109,5	0	0	26,70	109,5
40	0	0	35,60	146,0	0	0	35,60	146,0
50	0	0	44,50	182,5	0	0	44,50	182,5
60	0	0	53,40	219,0	0	0	53,40	219,0
70	0	0	62,30	255,5	0	0	62,30	255,5
80	0	0	71,20	292,0	0	0	71,20	292,0
90	0	0	80,10	328,5	0	0	80,10	328,5
100	0	0	89,00	365,0	0	0	89,00	365,0

208 **Драже ореховое (в шоколаде)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,46	1,64	6,86	45,3	0,46	1,64	6,86	45,3
20	0,92	3,28	13,72	90,6	0,92	3,28	13,72	90,6
30	1,38	4,92	20,58	135,9	1,38	4,92	20,58	135,9
40	1,84	6,56	27,44	181,2	1,84	6,56	27,44	181,2
50	2,30	8,20	34,30	226,5	2,30	8,20	34,30	226,5
60	2,76	9,84	41,16	271,8	2,76	9,84	41,16	271,8
70	3,22	11,48	48,02	317,1	3,22	11,48	48,02	317,1
80	3,68	13,12	54,88	362,4	3,68	13,12	54,88	362,4
90	4,14	14,76	61,74	407,7	4,14	14,76	61,74	407,7
100	4,60	16,40	68,60	453,0	4,60	16,40	68,60	453,0

209 **Драже помадное (в сахаре)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,09	0,22	8,81	38,5	0,09	0,22	8,81	38,5
20	0,18	0,44	17,62	77,0	0,18	0,44	17,62	77,0
30	0,27	0,66	26,43	115,5	0,27	0,66	26,43	115,5
40	0,36	0,88	35,24	154,0	0,36	0,88	35,24	154,0
50	0,45	1,10	44,05	192,5	0,45	1,10	44,05	192,5
60	0,54	1,32	52,86	231,0	0,54	1,32	52,86	231,0
70	0,63	1,54	61,67	269,5	0,63	1,54	61,67	269,5
80	0,72	1,76	70,48	308,0	0,72	1,76	70,48	308,0
90	0,81	1,98	79,29	346,5	0,81	1,98	79,29	346,5
100	0,90	2,20	88,10	385,0	0,90	2,20	88,10	385,0

210 **Драже сахарное**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	—	9,45	38,7	0	—	9,45	38,7
20	0	—	18,90	77,4	0	—	18,90	77,4
30	0	—	28,35	116,1	0	—	28,35	116,1
40	0	—	37,80	154,8	0	—	37,80	154,8
50	0	—	47,25	193,5	0	—	47,25	193,5
60	0	—	56,70	232,2	0	—	56,70	232,2
70	0	—	66,15	270,9	0	—	66,15	270,9
80	0	—	75,60	309,6	0	—	75,60	309,6
90	0	—	85,05	348,3	0	—	85,05	348,3
100	0	—	94,50	387,0	0	—	94,50	387,0

211 **Конфеты, глазированные шоколадом, ассорти (с миндальным пралине)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,36	3,56	5,31	56,3	0,36	3,56	5,31	56,3
20	0,72	7,12	10,62	112,6	0,72	7,12	10,62	112,6
30	1,08	10,68	15,93	168,9	1,08	10,68	15,93	168,9
40	1,44	14,24	21,24	225,2	1,44	14,24	21,24	225,2
50	1,80	17,80	26,55	281,5	1,80	17,80	26,55	281,5
60	2,16	21,36	31,86	337,8	2,16	21,36	31,86	337,8
70	2,52	24,92	37,17	394,1	2,52	24,92	37,17	394,1
80	2,88	28,48	42,48	450,4	2,88	28,48	42,48	450,4
90	3,24	32,04	47,79	506,7	3,24	32,04	47,79	506,7
100	3,60	35,60	53,10	563,0	3,60	35,60	53,10	563,0

212

Конфеты, глазированные шоколадом, грильяж (с дробленым орехом)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,46	2,54	6,23	51,0	0,46	2,54	6,23	51,0
20	0,92	5,08	12,46	102,0	0,92	5,08	12,46	102,0
30	1,38	7,62	18,69	153,0	1,38	7,62	18,69	153,0
40	1,84	10,16	24,92	204,0	1,84	10,16	24,92	204,0
50	2,30	12,70	31,15	255,0	2,30	12,70	31,15	255,0
60	2,76	15,24	37,38	306,0	2,76	15,24	37,38	306,0
70	3,22	17,78	43,61	357,0	3,22	17,78	43,61	357,0
80	3,68	20,32	49,84	408,0	3,68	20,32	49,84	408,0
90	4,14	22,86	56,07	459,0	4,14	22,86	56,07	459,0
100	4,60	25,40	62,30	510,0	4,60	25,40	62,30	510,0

213

Конфеты, глазированные шоколадом, марципановые

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,47	1,87	6,42	45,6	0,47	1,87	6,42	45,6
20	0,94	3,74	12,84	91,2	0,94	3,74	12,84	91,2
30	1,41	5,61	19,26	136,8	1,41	5,61	19,26	136,8
40	1,88	7,48	25,68	182,4	1,88	7,48	25,68	182,4
50	2,35	9,35	32,10	228,0	2,35	9,35	32,10	228,0
60	2,82	11,22	38,52	273,6	2,82	11,22	38,52	273,6
70	3,29	13,09	44,94	319,2	3,29	13,09	44,94	319,2
80	3,76	14,96	51,36	364,8	3,76	14,96	51,36	364,8
90	4,23	16,83	57,78	410,4	4,23	16,83	57,78	410,4
100	4,70	18,70	64,20	456,0	4,70	18,70	64,20	456,0

214

Конфеты, глазированные шоколадом, помадные

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,30	0,93	7,43	40,3	0,30	0,93	7,43	40,3
20	0,60	1,86	14,86	80,6	0,60	1,86	14,86	80,6
30	0,90	2,79	22,29	120,9	0,90	2,79	22,29	120,9
40	1,20	3,72	29,72	161,2	1,20	3,72	29,72	161,2
50	1,50	4,65	37,15	201,5	1,50	4,65	37,15	201,5
60	1,80	5,58	44,58	241,8	1,80	5,58	44,58	241,8
70	2,10	6,51	52,01	282,1	2,10	6,51	52,01	282,1
80	2,40	7,44	59,44	322,4	2,40	7,44	59,44	322,4
90	2,70	8,37	66,87	362,7	2,70	8,37	66,87	362,7
100	3,00	9,30	74,30	403,0	3,00	9,30	74,30	403,0

215

Конфеты, глазированные шоколадом, сбивные

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,26	1,49	6,51	41,7	0,26	1,49	6,51	41,7
20	0,52	2,98	13,02	83,4	0,52	2,98	13,02	83,4
30	0,78	4,47	19,53	125,1	0,78	4,47	19,53	125,1
40	1,04	5,96	26,04	166,8	1,04	5,96	26,04	166,8
50	1,30	7,45	32,55	208,5	1,30	7,45	32,55	208,5
60	1,56	8,94	39,06	250,2	1,56	8,94	39,06	250,2
70	1,82	10,43	45,57	291,9	1,82	10,43	45,57	291,9
80	2,08	11,92	52,08	333,6	2,08	11,92	52,08	333,6
90	2,34	13,41	58,59	375,3	2,34	13,41	58,59	375,3
100	2,60	14,90	65,10	417,0	2,60	14,90	65,10	417,0

216 Конфеты, глазированные шоколадом, с ореховым пралине

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,57	[illegible]	5,38	54,0	0,57	3,18	5,38	[illegible]
20	1,14	[illegible]	10,76	108,0	1,14	[illegible]	10,76	108,0
30	1,71	[illegible]	16,14	162,0	1,71	9,54	16,14	162,0
40	2,28	12,72	21,52	216,0	2,28	12,72	21,52	216,0
50	2,85	15,90	26,90	270,0	2,85	15,90	[illegible]	270,0
60	3,42	19,08	32,28	324,0	3,42	19,08	32,28	324,0
70	3,99	22,26	37,66	378,0	3,99	22,26	[illegible]	378,0
80	4,56	25,44	43,04	432,0	4,56	25,44	43,04	432,0
90	5,13	28,62	48,42	[illegible]	5,13	28,62	48,42	[illegible]
100	5,70	31,80	53,80	540,0	5,70	31,80	53,80	540,0

217 **Конфеты, глазированные шоколадом, с ореховым пралине и вафлями**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,47	3,01	5,72	53,4	0,47	3,01	5,72	53,4
20	0,94	6,02	11,44	106,8	0,94	6,02	11,44	106,8
30	1,41	9,03	17,16	160,2	1,41	9,03	17,16	160,2
40	1,88	12,04	22,88	213,6	1,88	12,04	22,88	213,6
50	2,35	15,05	28,60	267,0	2,35	15,05	28,60	267,0
60	2,82	18,06	34,32	320,4	2,82	18,06	34,32	320,4
70	3,29	21,07	40,04	373,8	3,29	21,07	40,04	373,8
80	3,76	24,08	45,76	427,2	3,76	24,08	45,76	427,2
90	4,23	27,09	51,48	480,6	4,23	27,09	51,48	480,6
100	4,70	30,10	57,20	534,0	4,70	30,10	57,20	534,0

218 **Конфеты, глазированные шоколадом, фруктовые**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	0,82	7,16	37,8	0,21	0,82	7,16	37,8
20	0,42	1,64	14,32	75,6	0,42	1,64	14,32	75,6
30	0,63	2,46	21,48	113,4	0,63	2,46	21,48	113,4
40	0,84	3,28	28,64	151,2	0,84	3,28	28,64	151,2
50	1,05	4,10	35,80	189,0	1,05	4,10	35,80	189,0
60	1,26	4,92	42,96	226,8	1,26	4,92	42,96	226,8
70	1,47	5,74	50,12	264,6	1,47	5,74	50,12	264,6
80	1,68	6,56	57,28	302,4	1,68	6,56	57,28	302,4
90	1,89	7,38	64,44	340,2	1,89	7,38	64,44	340,2
100	2,10	8,20	71,60	378,0	2,10	8,20	71,60	378,0

219 **Батоны ореховые**

Вес, л	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,84	3,16	4,99	53,3	0,84	3,16	4,99	53,3
20	1,68	6,32	9,98	106,6	1,68	6,32	9,98	106,6
30	2,52	9,48	14,97	159,9	2,52	9,48	14,97	159,9
40	3,36	12,64	19,96	213,2	3,36	12,64	19,96	213,2
50	4,20	15,80	24,95	266,5	4,20	15,80	24,95	266,5
60	5,04	18,96	29,94	319,8	5,04	18,96	29,94	319,8
70	5,88	22,12	34,93	373,1	5,88	22,12	34,93	373,1
80	6,72	25,28	39,92	426,4	6,72	25,28	39,92	426,4
90	7,56	28,44	44,91	479,7	7,56	28,44	44,91	479,7
100	8,40	31,60	49,90	533,0	8,40	31,60	49,90	533,0

220 **Тянучка сливочная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,26	0,86	7,52	39,9	0,26	0,86	7,52	39,9
20	0,52	1,72	15,04	79,8	0,52	1,72	15,04	79,8
30	0,78	2,58	22,56	119,7	0,78	2,58	22,56	119,7
40	1,04	3,44	30,08	159,6	1,04	3,44	30,08	159,6
50	1,30	4,30	37,60	199,5	1,30	4,30	37,60	199,5
60	1,56	5,16	45,12	239,4	1,56	5,16	45,12	239,4
70	1,82	6,02	52,64	279,3	1,82	6,02	52,64	279,3
80	2,08	6,88	60,16	319,2	2,08	6,88	60,16	319,2
90	2,34	7,74	67,68	359,1	2,34	7,74	67,68	359,1
100	2,60	8,60	75,20	399,0	2,60	8,60	75,20	399,0

221 **Помадка фруктовая**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	0	8,79	36,0	0	0	8,79	36,0
20	0	0	17,58	72,0	0	0	17,58	72,0
30	0	0	26,37	108,0	0	0	26,37	108,0
40	0	0	35,16	144,0	0	0	35,16	144,0
50	0	0	43,95	180,0	0	0	43,95	180,0
60	0	0	52,74	216,0	0	0	52,74	216,0
70	0	0	61,53	252,0	0	0	61,53	252,0
80	0	0	70,32	288,0	0	0	70,32	288,0
90	0	0	79,11	324,0	0	0	79,11	324,0
100	0	0	87,90	360,0	0	0	87,90	360,0

222 **Ирис „Золотой ключик“**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,33	0,85	7,68	40,7	0,33	0,85	7,68	40,7
20	0,66	1,70	15,36	81,4	0,66	1,70	15,36	81,4
30	0,99	2,55	23,04	122,1	0,99	2,55	23,04	122,1
40	1,32	3,40	30,72	162,8	1,32	3,40	30,72	162,8
50	1,65	4,25	38,40	203,5	1,65	4,25	38,40	203,5
60	1,98	5,10	46,08	244,2	1,98	5,10	46,08	244,2
70	2,31	5,95	53,76	284,9	2,31	5,95	53,76	284,9
80	2,64	6,80	61,44	325,6	2,64	6,80	61,44	325,6
90	2,97	7,65	69,12	366,3	2,97	7,65	69,12	366,3
100	3,30	8,50	76,80	407,0	3,30	8,50	76,80	407,0

223 **Ирис „Прима“**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,27	0,67	8,12	40,2	0,27	0,67	8,12	40,2
20	0,54	1,34	16,24	80,4	0,54	1,34	16,24	80,4
30	0,81	2,01	24,36	120,6	0,81	2,01	24,36	120,6
40	1,08	2,68	32,48	160,8	1,08	2,68	32,48	160,8
50	1,35	3,35	40,60	201,0	1,35	3,35	40,60	201,0
60	1,62	4,02	48,72	241,2	1,62	4,02	48,72	241,2
70	1,89	4,69	56,84	281,4	1,89	4,69	56,84	281,4
80	2,16	5,36	64,96	321,6	2,16	5,36	64,96	321,6
90	2,43	6,03	73,08	361,8	2,43	6,03	73,08	361,8
100	2,70	6,70	81,20	402,0	2,70	6,70	81,20	402,0

224

Шоколад ванильный (обыкновенный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,43	3,11	5,63	53,8	0,43	3,11	5,63	53,8
20	0,86	6,22	11,26	107,6	0,86	6,22	11,26	107,6
30	1,29	9,33	16,89	161,4	1,29	9,33	16,89	161,4
40	1,72	12,44	22,52	215,2	1,72	12,44	22,52	215,2
50	2,15	15,55	28,15	269,0	2,15	15,55	28,15	269,0
60	2,58	18,66	33,78	322,8	2,58	18,66	33,78	322,8
70	3,01	21,77	39,41	376,6	3,01	21,77	39,41	376,6
80	3,44	24,88	45,04	430,4	3,44	24,88	45,04	430,4
90	3,87	27,99	50,67	484,2	3,87	27,99	50,67	484,2
100	4,30	31,10	56,30	538,0	4,30	31,10	56,30	538,0

225

Шоколад „Золотой ярлык"

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,53	3,50	5,09	55,6	0,53	3,50	5,09	55,6
20	1,06	7,00	10,18	111,2	1,06	7,00	10,18	111,2
30	1,59	10,50	15,27	166,8	1,59	10,50	15,27	166,8
40	2,12	14,00	20,36	222,4	2,12	14,00	20,36	222,4
50	2,65	17,50	25,45	278,0	2,65	17,50	25,45	278,0
60	3,18	21,00	30,54	333,6	3,18	21,00	30,54	333,6
70	3,71	24,50	35,63	389,2	3,71	24,50	35,63	389,2
80	4,24	28,00	40,72	444,8	4,24	28,00	40,72	444,8
90	4,77	31,50	45,81	500,4	4,77	31,50	45,81	500,4
100	5,30	35,00	50,90	556,0	5,30	35,00	50,90	556,0

226

Шоколад молочный (десертный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,58	3,75	4,76	56,8	0,58	3,75	4,76	56,8
20	1,16	7,50	9,52	113,6	1,16	7,50	9,52	113,6
30	1,74	11,25	14,28	170,4	1,74	11,25	14,28	170,4
40	2,32	15,00	19,04	227,2	2,32	15,00	19,04	227,2
50	2,90	18,75	23,80	284,0	2,90	18,75	23,80	284,0
60	3,48	22,50	28,56	340,8	3,48	22,50	28,56	340,8
70	4,06	26,25	33,32	397,6	4,06	26,25	33,32	397,6
80	4,64	30,00	38,08	454,4	4,64	30,00	38,08	454,4
90	5,22	33,75	42,84	511,2	5,22	33,75	42,84	511,2
100	5,80	37,50	47,60	568,0	5,80	37,50	47,60	568,0

227

Какао (порошок)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,99	1,90	3,84	41,6	1,99	1,90	3,84	41,6
20	3,88	3,80	7,68	83,2	3,88	3,80	7,68	83,2
30	5,87	5,70	11,52	124,8	5,87	5,70	11,52	124,8
40	7,96	7,60	15,36	166,4	7,96	7,60	15,36	166,4
50	9,95	9,50	19,20	208,0	9,95	9,50	19,20	208,0
60	11,94	11,40	23,04	249,6	11,94	11,40	23,04	249,6
70	13,93	13,30	26,88	291,2	13,93	13,30	26,88	291,2
80	15,92	15,20	30,72	332,8	15,92	15,20	30,72	332,8
90	17,91	17,10	34,56	374,4	17,91	17,10	34,56	374,4
100	19,90	19,00	38,40	416,0	19,90	19,00	38,40	416,0

228 **Мармелад желейный (формовой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	—	—	7,46	30,6	—	—	7,46	30,6
20	—	—	14,92	61,2	—	—	14,92	61,2
30	—	—	22,38	91,8	—	—	22,38	91,8
40	—	—	29,84	122,4	—	—	29,84	122,4
50	—	—	37,30	153,0	—	—	37,30	153,0
60	—	—	44,76	183,6	—	—	44,76	183,6
70	—	—	52,22	214,2	—	—	52,22	214,2
80	—	—	59,68	244,8	—	—	59,68	244,8
90	—	—	67,14	275,4	—	—	67,14	275,4
100	—	—	74,60	306,0	—	—	74,60	306,0

229 **Мармелад яблочный (пластовый)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	—	—	6,61	27,1	—	—	6,61	27,1
20	—	—	13,22	54,2	—	—	13,22	54,2
30	—	—	19,83	81,3	—	—	19,83	81,3
40	—	—	26,44	108,4	—	—	26,44	108,4
50	—	—	33,05	135,5	—	—	33,05	135,5
60	—	—	39,66	162,6	—	—	39,66	162,6
70	—	—	46,27	189,7	—	—	46,27	189,7
80	—	—	52,88	216,8	—	—	52,88	216,8
90	—	—	59,49	243,9	—	—	59,49	243,9
100	—	—	66,10	271,0	—	—	66,10	271,0

230 **Мармелад яблочный (формовой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	—	—	7,40	30,3	—	—	7,40	30,3
20	—	—	14,80	60,6	—	—	14,80	60,6
30	—	—	22,20	90,9	—	—	22,20	90,9
40	—	—	29,60	121,2	—	—	29,60	121,2
50	—	—	37,00	151,5	—	—	37,00	151,5
60	—	—	44,40	181,8	—	—	44,40	181,8
70	—	—	51,80	212,1	—	—	51,80	212,1
80	—	—	59,20	242,4	—	—	59,20	242,4
90	—	—	66,60	272,7	—	—	66,60	272,7
100	—	—	74,00	303,0	—	—	74,00	303,0

231 **Пастила (белорозовая, яблочная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	—	—	8,14	33,8	—	—	8,14	33,8
20	—	—	16,28	67,6	—	—	16,28	67,6
30	—	—	24,42	101,4	—	—	24,42	101,4
40	—	—	32,56	135,2	—	—	32,56	135,2
50	—	—	40,70	169,0	—	—	40,70	169,0
60	—	—	48,84	202,8	—	—	48,84	202,8
70	—	—	56,98	236,6	—	—	56,98	236,6
80	—	—	65,12	270,4	—	—	65,12	270,4
90	—	—	73,26	304,2	—	—	73,26	304,2
100	—	—	81,40	338,0	—	—	81,40	338,0

232

Зефир (белорозовый, яблочный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	—	—	7,56	31,0	—	—	7,56	31,0
20	—	—	15,12	62,0	—	—	15,12	62,0
30	—	—	22,68	93,0	—	—	22,68	93,0
40	—	—	30,24	124,0	—	—	30,24	124,0
50	—	—	37,80	155,0	—	—	37,80	155,0
60	—	—	45,36	186,0	—	—	45,36	186,0
70	—	—	52,92	217,0	—	—	52,92	217,0
80	—	—	60,48	248,0	—	—	60,48	248,0
90	—	—	68,04	279,0	—	—	68,04	279,0
100	—	—	75,60	310,0	—	—	75,60	310,0

233

Халва арахисовая

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,41	2,86	4,51	50,9	1,41	2,86	4,51	50,9
20	2,82	5,72	9,02	101,8	2,82	5,72	9,02	101,8
30	4,23	8,58	13,53	152,7	4,23	8,58	13,53	152,7
40	5,64	11,44	18,04	203,6	5,64	11,44	18,04	203,6
50	7,05	14,30	22,55	254,5	7,05	14,30	22,55	254,5
60	8,46	17,16	27,06	305,4	8,46	17,16	27,06	305,4
70	9,87	20,02	31,57	356,3	9,87	20,02	31,57	356,3
80	11,28	22,88	36,08	407,2	11,28	22,88	36,08	407,2
90	12,69	25,74	40,59	458,1	12,69	25,74	40,59	458,1
100	14,10	28,60	45,10	509,0	14,10	28,60	45,10	509,0

234

Халва подсолнечная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,59	2,96	4,11	50,9	1,59	2,96	4,11	50,9
20	3,18	5,92	8,22	101,8	3,18	5,92	8,22	101,8
30	4,77	8,88	12,33	152,7	4,77	8,88	12,33	152,7
40	6,36	11,84	16,44	203,6	6,36	11,84	16,44	203,6
60	7,95	14,80	20,55	254,5	7,95	14,80	20,55	254,5
60	9,54	17,76	24,66	305,4	9,54	17,76	24,66	305,4
70	11,13	20,72	28,77	356,3	11,13	20,72	28,77	356,3
80	12,72	23,68	32,88	407,2	12,72	23,68	32,88	407,2
90	14,31	26,64	36,99	458,1	14,31	26,64	36,99	458,1
100	15,90	29,60	41,10	509,0	15,90	29,60	41,10	509,0

235

Халва тахинная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,17	3,06	4,53	51,8	1,17	3,06	4,53	51,8
20	2,34	6,12	9,06	103,6	2,34	6,12	9,06	103,6
30	3,51	9,18	13,59	155,4	3,51	9,18	13,59	155,4
40	4,68	12,24	18,12	207,2	4,68	12,24	18,12	207,2
50	5,85	15,30	22,65	259,0	5,85	15,30	22,65	259,0
60	7,02	18,36	27,18	310,8	7,02	18,36	27,18	310,8
70	8,19	21,42	31,71	362,6	8,19	21,42	31,71	362,6
80	9,36	24,48	36,24	414,4	9,36	24,48	36,24	414,4
90	10,53	27,54	40,77	466,2	10,53	27,54	40,77	466,2
100	11,70	30,60	45,30	518,0	11,70	30,60	45,30	518,0

236 **Печенье затяжное (из муки высшего и I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,08	0,85	6,64	39,5	1,08	0,85	6,64	39,5
20	2,16	1,70	13,28	79,0	2,16	1,70	13,28	79,0
30	3,24	2,55	19,92	118,5	3,24	2,55	19,92	118,5
40	4,32	3,40	26,56	158,0	4,32	3,40	26,56	158,0
50	5,40	4,25	33,20	197,5	5,40	4,25	33,20	197,5
60	6,48	5,10	39,84	237,0	6,48	5,10	39,84	237,0
70	7,56	5,95	46,48	276,5	7,56	5,95	46,48	276,5
80	8,64	6,80	53,12	316,0	8,64	6,80	53,12	316,0
90	9,72	7,65	59,76	355,5	9,72	7,65	59,76	355,5
100	10,80	8,50	66,40	395,0	10,80	8,50	66,40	395,0

237 **Печенье сахарное (из муки высшего и I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,98	0,99	6,81	40,0	0,98	0,99	6,81	40,0
20	1,96	1,98	13,62	80,0	1,96	1,98	13,62	80,0
30	2,94	2,97	20,43	120,0	2,94	2,97	20,43	120,0
40	3,92	3,96	27,24	160,0	3,92	3,96	27,24	160,0
50	4,90	4,95	34,05	200,0	4,90	4,95	34,05	200,0
60	5,88	5,94	40,86	240,0	5,88	5,94	40,86	240,0
70	6,86	6,93	47,67	280,0	6,86	6,93	47,67	280,0
80	7,84	7,92	54,48	320,0	7,84	7,92	54,48	320,0
90	8,82	8,91	61,29	360,0	8,82	8,91	61,29	360,0
100	9,80	9,90	68,10	400,0	9,80	9,90	68,10	400,0

238 **Печенье сухое столовое (из кислого теста)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,20	1,46	5,84	42,4	1,20	1,46	5,84	42,4
20	2,40	2,92	11,68	84,8	2,40	2,92	11,68	84,8
30	3,60	4,38	17,52	127,2	3,60	4,38	17,52	127,2
40	4,80	5,84	23,36	169,6	4,80	5,84	23,36	169,6
50	6,00	7,30	29,20	212,0	6,00	7,30	29,20	212,0
60	7,20	8,76	35,04	256,4	7,20	8,76	35,04	256,4
70	8,40	10,22	40,88	298,8	8,40	10,22	40,88	298,8
80	9,60	11,68	46,72	341,2	9,60	11,68	46,72	341,2
90	10,80	13,14	52,56	383,0	10,80	13,14	52,56	383,0
100	12,00	14,60	58,40	424,0	12,00	14,60	58,40	424,0

239 **Галеты (из муки высшего и I сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,26	—	6,98	33,5	1,26	—	6,98	33,5
20	2,52	—	13,96	67,0	2,52	—	13,96	67,0
30	3,78	—	20,94	100,5	3,78	—	20,94	100,5
40	5,04	—	27,92	134,0	5,04	—	27,92	134,0
50	6,30	—	34,90	167,5	6,30	—	34,90	167,5
60	7,56	—	41,88	201,0	7,56	—	41,88	201,0
70	8,82	—	48,86	234,5	8,82	—	48,86	234,5
80	10,08	—	55,84	268,0	10,08	—	55,84	268,0
90	11,34	—	62,82	301,5	11,34	—	62,82	301,5
100	12,60	—	69,80	335,0	12,60	—	69,80	335,0

240 **Пряники (сырцовые)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,89	—	7,30	33,6	0,89	—	7,30	33,6
20	1,78	—	14,60	67,2	1,78	—	14,60	67,2
30	2,67	—	21,90	100,8	2,67	—	21,90	100,8
40	3,56	—	29,20	134,4	3,56	—	29,20	134,4
50	4,45	—	36,50	168,0	4,45	—	36,50	168,0
60	5,34	—	43,80	201,6	5,34	—	43,80	201,6
70	6,23	—	51,10	235,2	6,23	—	51,10	235,2
80	7,12	—	58,40	269,8	7,12	—	58,40	269,8
90	8,01	—	65,70	303,4	8,01	—	65,70	303,4
100	8,90	—	73,00	336,0	8,90	—	73,00	336,0

241 **Пирожное бисквитное (с кремом по помадке)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,57	1,09	5,14	33,5	0,57	1,09	5,14	33,5
20	1,14	2,18	10,28	67,0	1,14	2,18	10,28	67,0
30	1,71	3,27	15,42	100,5	1,71	3,27	15,42	100,5
40	2,28	4,36	20,56	134,0	2,28	4,36	20,56	134,0
50	2,85	5,45	25,70	167,5	2,85	5,45	25,70	167,5
60	3,42	6,54	30,84	201,0	3,42	6,54	30,84	201,0
70	3,99	7,63	35,98	234,5	3,99	7,63	35,98	234,5
80	4,56	8,72	41,12	268,0	4,56	8,72	41,12	268,0
90	5,13	9,81	46,26	301,5	5,13	9,81	46,26	301,5
100	5,70	10,90	51,40	335,0	5,70	10,90	51,40	335,0

242 **Пирожное песочное (с кремом по помадке)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,59	1,61	6,01	42,0	0,59	1,61	6,01	42,0
20	1,18	3,22	12,02	84,0	1,18	3,22	12,02	84,0
30	1,77	4,83	18,03	126,0	1,77	4,83	18,03	126,0
40	2,36	6,44	24,04	168,0	2,36	6,44	24,04	168,0
50	2,95	8,05	30,05	210,0	2,95	8,05	30,05	210,0
60	3,54	9,66	36,06	252,0	3,54	9,66	36,06	252,0
70	4,13	11,27	42,07	294,0	4,13	11,27	42,07	294,0
80	4,72	12,88	48,08	336,0	4,72	12,88	48,08	336,0
90	5,31	14,49	54,09	378,0	5,31	14,49	54,09	378,0
100	5,90	16,10	60,10	420,0	5,90	16,10	60,10	420,0

243 **Пирожное заварное (с кремом)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,46	2,39	4,63	43,1	0,46	2,39	4,63	43,1
20	0,92	4,78	9,26	86,2	0,92	4,78	9,26	86,2
30	1,38	7,17	13,89	129,3	1,38	7,17	13,89	129,3
40	1,84	9,56	18,52	172,4	1,84	9,56	18,52	172,4
50	2,30	11,95	23,15	215,5	2,30	11,95	23,15	215,5
60	2,76	14,34	27,78	258,6	2,76	14,34	27,78	258,6
70	3,22	16,73	32,41	301,7	3,22	16,73	32,41	301,7
80	3,68	19,12	37,04	344,8	3,68	19,12	37,04	344,8
90	4,14	21,51	41,67	387,9	4,14	21,51	41,67	387,9
100	4,60	23,90	46,30	431,0	4,60	23,90	46,30	431,0

244

Пирожное слоеное (с кремом)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,47	3,67	3,87	53,8	0,47	3,67	3,87	53,8
20	0,94	7,34	7,74	107,6	0,94	7,34	7,74	107,6
30	1,41	11,01	11,61	161,4	1,41	11,01	11,61	161,4
40	1,88	14,68	15,48	215,2	1,88	14,68	15,48	215,2
50	2,35	18,35	19,35	269,0	2,35	18,35	19,35	269,0
60	2,82	22,02	23,22	322,8	2,82	22,02	23,22	322,8
70	3,29	25,69	27,09	376,6	3,29	25,69	27,09	376,6
80	3,76	29,36	30,96	430,4	3,76	29,36	30,96	430,4
90	4,23	33,03	34,83	484,2	4,23	33,03	34,83	484,2
100	4,70	36,70	38,70	538,0	4,70	36,70	38,70	538,0

245

Повидло из абрикосов

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	6,21	25,6	0,03	0	6,21	25,6
20	0,06	0	12,42	51,2	0,06	0	12,42	51,2
30	0,09	0	18,63	76,8	0,09	0	18,63	76,8
40	0,12	0	24,84	102,4	0,12	0	24,84	102,4
50	0,15	0	31,05	128,0	0,15	0	31,05	128,0
60	0,18	0	37,26	153,6	0,18	0	37,26	153,6
70	0,21	0	43,47	179,2	0,21	0	43,47	179,2
80	0,24	0	49,68	204,8	0,24	0	49,68	204,8
90	0,27	0	55,89	230,4	0,27	0	55,89	230,4
100	0,30	0	62,10	256,0	0,30	0	62,10	256,0

246

Повидло из яблок

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	6,02	24,8	0,03	0	6,02	24,8
20	0,06	0	12,04	49,6	0,06	0	12,04	49,6
30	0,09	0	18,06	74,4	0,09	0	18,06	74,4
40	0,12	0	24,08	99,2	0,12	0	24,08	99,2
50	0,15	0	30,10	124,0	0,15	0	30,10	124,0
60	0,18	0	36,12	148,8	0,18	0	36,12	148,8
70	0,21	0	42,14	173,6	0,21	0	42,14	173,6
80	0,24	0	48,16	198,4	0,24	0	48,16	198,4
90	0,27	0	54,18	223,2	0,27	0	54,18	223,2
100	0,30	0	60,20	248,0	0,30	0	60,20	248,0

247

Варенье из айвы

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	6,80	28,0	0,03	0	6,80	28,0
20	0,06	0	13,60	56,0	0,06	0	13,60	56,0
30	0,09	0	20,40	84,0	0,09	0	20,40	84,0
40	0,12	0	27,20	112,0	0,12	0	27,20	112,0
50	0,15	0	34,00	140,0	0,15	0	34,00	140,0
60	0,18	0	40,80	168,0	0,18	0	40,80	168,0
70	0,21	0	47,60	196,0	0,21	0	47,60	196,0
80	0,24	0	54,40	224,0	0,24	0	54,40	224,0
90	0,27	0	61,20	252,0	0,27	0	61,20	252,0
100	0,30	0	68,00	280,0	0,30	0	68,00	280,0

248

Варенье из груш

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	[illegible]	6,82	28,1	0,03	0	6,82	28,1
20	0,06	[illegible]	13,64	56,2	0,06	0	13,64	56,2
30	0,09	0	20,46	84,3	0,09	0	20,46	84,3
40	0,12	0	27,28	112,4	0,12	0	27,28	112,4
50	0,15	0	34,10	140,5	0,15	0	34,10	140,5
60	0,18	0	40,92	168,6	0,18	0	40,92	168,6
70	0,21	0	47,74	196,7	0,21	0	47,74	196,7
80	0,24	0	54,56	224,8	0,24	0	54,56	224,8
90	0,27	0	61,38	252,9	0,27	0	61,38	252,9
100	0,30	0	68,20	281,0	0,30	0	68,20	281,0

249

Варенье из грецких орехов

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	6,94	28,6	0,03	0	6,94	28,6
20	0,06	0	13,88	57,2	0,06	0	13,88	57,2
30	0,09	0	20,82	85,8	0,09	0	20,82	85,8
40	0,12	0	27,76	114,4	0,12	0	27,76	114,4
50	0,15	0	34,70	143,0	0,15	0	34,70	143,0
60	0,18	0	41,64	171,6	0,18	0	41,64	171,6
70	0,21	0	48,58	200,2	0,21	0	48,58	200,2
80	0,24	0	55,52	228,8	0,24	0	55,52	228,8
90	0,27	0	62,46	257,4	0,27	0	62,46	257,4
100	0,30	0	69,40	286,0	0,30	0	69,40	286,0

250

Варенье из кизила

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	6,91	28,5	0,03	0	6,91	28,5
20	0,06	0	13,82	57,0	0,06	0	13,82	57,0
30	0,09	0	20,73	85,5	0,09	0	20,73	85,5
40	0,12	0	27,64	114,0	0,12	0	27,64	114,0
50	0,15	0	34,55	142,5	0,15	0	34,55	142,5
60	0,18	0	41,46	171,0	0,18	0	41,46	171,0
70	0,21	0	48,37	199,5	0,21	0	48,37	199,5
80	0,24	0	55,28	228,0	0,24	0	55,28	228,0
90	0,27	0	62,19	256,5	0,27	0	62,19	256,5
100	0,30	0	69,10	285,0	0,30	0	69,10	285,0

251

Варенье из клубники

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	7,12	29,4	0,03	0	7,12	29,4
20	0,06	0	14,24	58,8	0,06	0	14,24	58,8
30	0,09	0	21,36	88,2	0,09	0	21,36	88,2
40	0,12	0	28,48	117,6	0,12	0	28,48	117,6
50	0,15	0	35,60	147,0	0,15	0	35,60	147,0
60	0,18	0	42,72	176,4	0,18	0	42,72	176,4
70	0,21	0	49,84	205,8	0,21	0	49,84	205,8
80	0,24	0	56,96	235,2	0,24	0	56,96	235,2
90	0,27	0	64,08	264,6	0,27	0	64,08	264,6
100	0,30	0	71,20	294,0	0,30	0	71,20	294,0

252

Варенье из малины

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	0	6,81	28,1	0,05	0	6,81	28,1
20	0,10	0	13,62	56,2	0,10	0	13,62	56,2
30	0,15	0	20,43	84,3	0,15	0	20,43	84,3
40	0,20	0	27,24	112,4	0,20	0	27,24	112,4
50	0,25	0	34,05	140,5	0,25	0	34,05	140,5
60	0,30	0	40,86	168,6	0,30	0	40,86	168,6
70	0,35	0	47,67	196,7	0,35	0	47,67	196,7
80	0,40	0	54,48	224,8	0,40	0	54,48	224,8
90	0,45	0	61,29	252,9	0,45	0	61,29	252,9
100	0,50	0	68,10	281,0	0,50	0	68,10	281,0

253

Варенье из слив

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	7,14	29,4	0,03	0	7,14	29,4
20	0,06	0	14,28	58,8	0,06	0	14,28	58,8
30	0,09	0	21,42	88,2	0,09	0	21,42	88,2
40	0,12	0	28,56	117,6	0,12	0	28,56	117,6
50	0,15	0	35,70	147,0	0,15	0	35,70	147,0
60	0,18	0	42,84	176,4	0,18	0	42,84	176,4
70	0,21	0	49,98	205,8	0,21	0	49,98	205,8
80	0,24	0	57,12	235,2	0,24	0	57,12	235,2
90	0,27	0	64,26	264,6	0,27	0	64,26	264,6
100	0,30	0	71,40	294,0	0,30	0	71,40	294,0

254

Варенье из яблок

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	6,56	27,0	0,03	0	6,56	27,0
20	0,06	0	13,12	54,0	0,06	0	13,12	54,0
30	0,09	0	19,68	81,0	0,09	0	19,68	81,0
40	0,12	0	26,24	108,0	0,12	0	26,24	108,0
50	0,15	0	32,80	135,0	0,15	0	32,80	135,0
60	0,18	0	39,36	162,0	0,18	0	39,36	162,0
70	0,21	0	45,92	189,0	0,21	0	45,92	189,0
80	0,24	0	52,48	216,0	0,24	0	52,48	216,0
90	0,27	0	59,04	243,0	0,27	0	59,04	243,0
100	0,30	0	65,60	270,0	0,30	0	65,60	270,0

255, 257, 259, 261

Жир бараний, говяжий, костный, свиной топленый (высшего сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,38	0	87,2	0	9,38	0	87,2
20	0	18,76	0	174,4	0	18,76	0	174,4
30	0	28,14	0	261,6	0	28,14	0	261,6
40	0	37,52	0	348,8	0	37,52	0	348,8
50	0	46,90	0	436,0	0	46,90	0	436,0
60	0	56,28	0	523,2	0	56,28	0	523,2
70	0	65,66	0	610,4	0	65,66	0	610,4
80	0	75,04	0	697,6	0	75,04	0	697,6
90	0	84,42	0	784,8	0	84,42	0	784,8
100	0	93,80	0	872,0	0	93,80	0	872,0

256

256, 258, 260, 262 Жир бараний, говяжий, костный, свиной топленый (1 сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,37	0	87,1	0	9,37	0	87,1
20	0	18,74	0	174,2	0	18,74	0	174,2
30	0	28,11	0	261,3	0	28,11	0	261,3
40	0	37,48	0	348,4	0	37,48	0	348,4
50	0	46,85	0	435,5	0	46,85	0	435,5
60	0	56,22	0	522,6	0	56,22	0	522,6
70	0	65,59	0	609,7	0	65,59	0	609,7
80	0	74,96	0	696,8	0	74,96	0	696,8
90	0	84,35	0	783,9	0	84,35	0	783,9
100	0	93,70	0	871,0	0	93,70	0	871,0

263

Масло сливочное (соленое)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	7,80	0,05	72,9	0,04	7,80	0,05	72,9
20	0,08	15,60	0,10	145,8	0,08	15,60	0,10	145,8
30	0,12	23,40	0,15	218,7	0,12	23,40	0,15	218,7
40	0,16	31,20	0,20	291,6	0,16	31,20	0,20	291,6
50	0,20	39,00	0,25	364,5	0,20	39,00	0,25	364,5
60	0,24	46,80	0,30	437,4	0,24	46,80	0,30	437,4
70	0,28	54,60	0,35	510,3	0,28	54,60	0,35	510,3
80	0,32	62,40	0,40	583,2	0,32	62,40	0,40	583,2
90	0,36	70,20	0,45	656,1	0,36	70,20	0,45	656,1
100	0,40	78,00	0,50	729,0	0,40	78,00	0,50	729,0

264

Масло сливочное (несоленое)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,04	7,85	0,05	73,4
20	0,08	15,70	0,10	146,8	0,08	15,70	0,10	146,8
30	0,12	23,55	0,15	220,2	0,12	23,55	0,15	220,2
40	0,16	31,40	0,20	293,6	0,16	31,40	0,20	293,6
50	0,20	39,25	0,25	367,0	0,20	39,25	0,25	367,0
60	0,24	47,10	0,30	440,4	0,24	47,10	0,30	440,4
70	0,28	54,95	0,35	513,8	0,28	54,95	0,35	513,8
80	0,32	62,80	0,40	587,2	0,32	62,80	0,40	587,2
90	0,36	70,65	0,45	660,6	0,36	70,65	0,45	660,6
100	0,40	78,50	0,50	734,0	0,40	78,50	0,50	734,0

265

Масло сливочное вологодское

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,08	7,82	0,06	73,3
20	0,16	15,64	0,12	146,6	0,16	15,64	0,12	146,6
30	0,24	23,46	0,18	219,9	0,24	23,46	0,18	219,9
40	0,32	31,28	0,24	293,2	0,32	31,28	0,24	293,2
50	0,40	39,10	0,30	366,5	0,40	39,10	0,30	366,5
60	0,48	46,92	0,36	439,8	0,48	46,92	0,36	439,8
70	0,56	54,74	0,42	513,1	0,56	54,74	0,42	513,1
80	0,64	62,56	0,48	586,4	0,64	62,56	0,48	586,4
90	0,72	70,38	0,54	659,7	0,72	70,38	0,54	659,7
100	0,80	78,20	0,60	733,0	0,80	78,20	0,60	733,0

266 **Масло сливочное любительское**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	7,42	0,07	69,6	0,08	7,42	0,07	69,6
20	0,16	14,84	0,14	139,2	0,16	14,84	0,14	139,2
30	0,24	22,26	0,21	208,8	0,24	22,26	0,21	208,8
40	0,32	29,68	0,28	278,4	0,32	29,68	0,28	278,4
50	0,40	37,10	0,35	348,0	0,40	37,10	0,35	348,0
60	0,48	44,52	0,42	417,6	0,48	44,52	0,42	417,6
70	0,56	51,94	0,49	487,2	0,56	51,94	0,49	487,2
80	0,64	59,36	0,56	556,8	0,64	59,36	0,56	556,3
90	0,72	66,78	0,63	626,4	0,72	66,78	0,63	626,4
100	0,80	74,20	0,70	696,0	0,80	74,20	0,70	696,0

267 **Масло сливочное шоколадное**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,12	5,90	1,89	63,1	0,12	5,90	1,89	63,1
20	0,24	11,80	3,78	126,2	0,24	11,80	3,78	126,2
30	0,36	17,70	5,67	189,3	0,36	17,70	5,67	189,3
40	0,48	23,60	7,56	252,4	0,48	23,60	7,56	252,4
50	0,60	29,50	9,45	315,5	0,60	29,50	9,45	315,5
60	0,72	35,40	11,34	378,6	0,72	35,40	11,34	378,6
70	0,84	41,30	13,23	441,7	0,84	41,30	13,23	441,7
80	0,96	47,20	15,12	504,8	0,96	47,20	15,12	504,8
90	1,08	53,10	17,01	567,9	1,08	53,10	17,01	567,9
100	1,20	59,00	18,90	631,0	1,20	59,00	18,90	631,0

268 **Масло коровье топленое**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,35	0	86,9	0	9,35	0	86,9
20	0	18,70	0	173,8	0	18,70	0	173,8
30	0	28,05	0	260,7	0	28,05	0	260,7
40	0	37,40	0	347,6	0	37,40	0	347,6
50	0	46,75	0	434,5	0	46,75	0	434,5
60	0	56,10	0	521,4	0	56,10	0	521,4
70	0	65,45	0	608,3	0	65,45	0	608,3
80	0	74,80	0	695,2	0	74,80	0	695,2
90	0	84,15	0	782,1	0	84,15	0	782,1
100	0	93,50	0	869,0	0	93,50	0	869,0

269 **Масло сливочное сухое**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,88	7,25	0,92	75,2	0,88	7,25	0,92	75,2
20	1,76	14,50	1,84	150,4	1,76	14,50	1,84	150,4
30	2,64	21,75	2,76	225,6	2,64	21,75	2,76	225,6
40	3,52	29,00	3,68	300,8	3,52	29,00	3,68	300,8
50	4,40	36,25	4,60	376,0	4,40	36,25	4,60	376,0
60	5,28	43,50	5,52	451,2	5,28	43,50	5,52	451,2
70	6,16	50,75	6,44	526,4	6,16	50,75	6,44	526,4
80	7,04	58,00	7,36	601,6	7,04	58,00	7,36	601,6
90	7,92	65,25	8,28	676,8	7,92	65,25	8,28	676,8
100	8,80	72,50	9,20	752,0	8,80	72,50	9,20	752,0

270

Шпиг свиной

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	8,55	0	80,2	0,16	8,21	0	77,0
20	0,34	17,10	0	160,4	0,32	16,42	0	154,0
30	0,51	25,65	0	240,6	0,48	24,63	0	231,0
40	0,68	34,20	0	320,8	0,64	32,84	0	308,0
50	0,85	42,75	0	401,0	0,80	41,05	0	385,0
60	1,02	51,30	0	481,2	0,96	49,26	0	462,0
70	1,19	59,85	0	561,4	1,12	57,47	0	539,0
80	1,36	68,40	0	641,6	1,28	65,68	0	616,0
90	1,53	76,95	0	721,8	1,44	73,89	0	693,0
100	1,70	85,50	0	802,0	1,60	82,10	0	770,0

271

Масло горчичное

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,38	0	87,2	0	9,38	0	87,2
20	0	18,76	0	174,4	0	18,76	0	174,4
30	0	28,14	0	261,6	0	28,14	0	261,6
40	0	37,52	0	348,8	0	37,52	0	348,8
50	0	46,90	0	436,0	0	46,90	0	436,0
60	0	56,28	0	523,2	0	56,28	0	523,2
70	0	65,66	0	610,4	0	65,66	0	610,4
80	0	75,04	0	697,6	0	75,04	0	697,6
90	0	84,42	0	784,8	0	84,42	0	784,8
100	0	93,80	0	872,0	0	93,80	0	872,0

272

Масло кунжутное (нерафинированное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,37	0	87,1	0	9,37	0	87,1
20	0	18,74	0	174,2	0	18,74	0	174,2
30	0	28,11	0	261,3	0	28,11	0	261,3
40	0	37,48	0	348,4	0	37,48	0	348,4
50	0	46,85	0	435,5	0	46,85	0	435,5
60	0	56,22	0	522,6	0	56,22	0	522,6
70	0	65,59	0	609,7	0	65,59	0	609,7
80	0	74,96	0	696,8	0	74,96	0	696,8
90	0	84,35	0	783,9	0	84,35	0	783,9
100	0	93,70	0	871,0	0	93,70	0	871,0

273

Масло льняное (нерафинированное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,37	0	87,1	0	9,37	0	87,1
20	0	18,74	0	174,2	0	18,74	0	174,2
30	0	28,11	0	261,3	0	28,11	0	261,3
40	0	37,48	0	348,4	0	37,48	0	348,4
50	0	46,85	0	435,5	0	46,85	0	435,5
60	0	56,22	0	522,6	0	56,22	0	522,6
70	0	65,59	0	609,7	0	65,59	0	609,7
80	0	74,96	0	696,8	0	74,96	0	696,8
90	0	84,35	0	783,9	0	84,35	0	783,9
100	0	93,70	0	871,0	0	93,70	0	871,0

274

Масло льняное (рафинированное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,39	0	87,3	0	9,39	0	87,3
20	0	18,78	0	174,6	0	18,78	0	174,6
30	0	28,17	0	261,9	0	28,17	0	261,9
40	0	37,56	0	349,2	0	37,56	0	349,2
50	0	46,95	0	436,5	0	46,95	0	436,5
60	0	56,34	0	523,8	0	56,34	0	523,8
70	0	65,73	0	611,1	0	65,73	0	611,1
80	0	75,12	0	698,4	0	75,12	0	698,4
90	0	84,51	0	785,7	0	84,51	0	785,7
100	0	93,90	0	873,0	0	93,90	0	873,0

275

Масло подсолнечное (нерафинированное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,38	0	87,2	0	9,38	0	87,2
20	0	18,76	0	174,4	0	18,76	0	174,4
30	0	28,14	0	261,6	0	28,14	0	261,6
40	0	37,52	0	348,8	0	37,52	0	348,8
50	0	46,90	0	436,0	0	46,90	0	436,0
60	0	56,28	0	523,2	0	56,28	0	523,2
70	0	65,66	0	610,4	0	65,66	0	610,4
80	0	75,04	0	697,6	0	75,04	0	697,6
90	0	84,42	0	784,8	0	84,42	0	784,8
100	0	93,80	0	872,0	0	93,80	0	872,0

276

Масло подсолнечное (рафинированное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,39	0	87,3	0	9,39	0	87,3
20	0	18,78	0	174,6	0	18,78	0	174,6
30	0	28,17	0	261,9	0	28,17	0	261,9
40	0	37,56	0	349,2	0	37,56	0	349,2
50	0	46,95	0	436,5	0	46,95	0	436,5
60	0	56,34	0	523,8	0	56,34	0	523,8
70	0	65,73	0	611,1	0	65,73	0	611,1
80	0	75,12	0	698,4	0	75,12	0	698,4
90	0	84,51	0	785,7	0	84,51	0	785,7
100	0	93,90	0	873,0	0	93,90	0	873,0

277

Масло соевое

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,38	0	87,2	0	9,38	0	87,2
20	0	18,76	0	174,4	0	18,76	0	174,4
30	0	28,14	0	261,6	0	28,14	0	261,6
40	0	37,52	0	348,8	0	37,52	0	348,8
50	0	46,90	0	436,0	0	46,90	0	436,0
60	0	56,28	0	523,2	0	56,28	0	523,2
70	0	65,66	0	610,4	0	65,66	0	610,4
80	0	75,04	0	697,6	0	75,04	0	697,6
90	0	84,42	0	784,8	0	84,42	0	784,8
100	0	93,80	0	872,0	0	93,80	0	872,0

278 Масло хлопковое (рафинированное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,38	0	87,2	0	9,38	0	87,2
20	0	18,76	0	174,4	0	18,76	0	174,4
30	0	28,14	0	261,6	0	28,14	0	261,6
40	0	37,52	0	348,8	0	37,52	0	348,8
50	0	46,90	0	436,0	0	46,90	0	436,0
60	0	56,28	0	523,2	0	56,28	0	523,2
70	0	65,66	0	610,4	0	65,66	0	610,4
80	0	75,04	0	697,6	0	75,04	0	697,6
90	0	84,42	0	784,8	0	84,42	0	784,8
100	0	93,80	0	872,0	0	93,80	0	872,0

279 Жиры кухонные (гидрожир, сало растительное; комбижир животный, особый, свиной, маргагуселин; компаунджир)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	9,35	0	86,9	0	9,35	0	86,9
20	0	18,70	0	173,8	0	18,70	0	173,8
30	0	28,05	0	260,7	0	28,05	0	260,7
40	0	37,40	0	347,6	0	37,40	0	347,6
50	0	46,75	0	434,5	0	46,75	0	434,5
60	0	56,10	0	521,4	0	56,10	0	521,4
70	0	65,45	0	608,3	0	65,45	0	608,3
80	0	74,80	0	695,2	0	74,80	0	695,2
90	0	84,15	0	782,1	0	84,15	0	782,1
100	0	93,50	0	869,0	0	93,50	0	869,0

280 Маргарин безмолочный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0	7,76	0	72,2	0	7,76	0	72,2
20	0	15,52	0	144,4	0	15,52	0	144,4
30	0	23,28	0	216,6	0	23,28	0	216,6
40	0	31,04	0	288,8	0	31,04	0	288,8
50	0	38,80	0	361,0	0	38,80	0	361,0
60	0	46,56	0	433,2	0	46,56	0	433,2
70	0	54,32	0	505,4	0	54,32	0	505,4
80	0	62,08	0	577,6	0	62,08	0	577,6
90	0	69,84	0	649,8	0	69,84	0	649,8
100	0	77,60	0	722,0	0	77,60	0	722,0

281—282 Маргарин молочный (животный столовый) и сливочный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	7,71	0,04	72,0	0,04	7,71	0,04	72,0
20	0,08	15,42	0,08	144,0	0,08	15,42	0,08	144,0
30	0,12	23,13	0,12	216,0	0,12	23,13	0,12	216,0
40	0,16	30,84	0,16	288,0	0,16	30,84	0,16	288,0
50	0,20	38,55	0,20	360,0	0,20	38,55	0,20	360,0
60	0,24	46,26	0,24	432,0	0,24	46,26	0,24	432,0
70	0,28	53,97	0,28	504,0	0,28	53,97	0,28	504,0
80	0,32	61,68	0,32	576,0	0,32	61,68	0,32	576,0
90	0,36	69,39	0,36	648,0	0,36	69,39	0,36	648,0
100	0,40	77,10	0,40	720,0	0,40	77,10	0,40	720,0

283

Молоко буйволиное

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,38	0,70	0,48	10,0	0,38	0,70	0,48	10,0
20	0,76	1,40	0,96	20,0	0,76	1,40	0,96	20,0
30	1,14	2,10	1,44	30,0	1,14	2,10	1,44	30,0
40	1,52	2,80	1,92	40,0	1,52	2,80	1,92	40,0
50	1,90	3,50	2,40	50,0	1,90	3,50	2,40	50,0
60	2,28	4,20	2,88	60,0	2,28	4,20	2,88	60,0
70	2,66	4,90	3,36	70,0	2,66	4,90	3,36	70,0
80	3,04	5,60	3,84	80,0	3,04	5,60	3,84	80,0
90	3,42	6,30	4,32	90,0	3,42	6,30	4,32	90,0
100	3,80	7,00	4,80	100,0	3,80	7,00	4,80	100,0

284

Молоко верблюжье

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,30	0,50	0,49	7,9	0,30	0,50	0,49	7,9
20	0,60	1,00	0,98	15,8	0,60	1,00	0,98	15,8
30	0,90	1,50	1,47	23,7	0,90	1,50	1,47	23,7
40	1,20	2,00	1,96	31,6	1,20	2,00	1,96	31,6
50	1,50	2,50	2,45	39,5	1,50	2,50	2,45	39,5
60	1,80	3,00	2,94	47,4	1,80	3,00	2,94	47,4
70	2,10	3,50	3,43	55,3	2,10	3,50	3,43	55,3
80	2,40	4,00	3,92	63,2	2,40	4,00	3,92	63,2
90	2,70	4,50	4,41	71,1	2,70	4,50	4,41	71,1
100	3,00	5,00	4,90	79,0	3,00	5,00	4,90	79,0

285

Молоко кобылье

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	0,16	0,62	4,6	0,15	0,16	0,62	4,6
20	0,30	0,32	1,24	9,2	0,30	0,32	1,24	9,2
30	0,45	0,48	1,86	13,8	0,45	0,48	1,86	13,8
40	0,60	0,64	2,48	18,4	0,60	0,64	2,48	18,4
50	0,75	0,80	3,10	23,0	0,75	0,80	3,10	23,0
60	0,90	0,96	3,72	27,6	0,90	0,96	3,72	27,6
70	1,05	1,12	4,34	32,2	1,05	1,12	4,34	32,2
80	1,20	1,28	4,96	36,8	1,20	1,28	4,96	36,8
90	1,35	1,44	5,58	41,4	1,35	1,44	5,58	41,4
100	1,50	1,60	6,20	46,0	1,50	1,60	6,20	46,0

286

Молоко козье

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,29	0,38	0,43	5,5	0,29	0,38	0,43	5,5
20	0,58	0,76	0,86	11,0	0,58	0,76	0,86	11,0
30	0,87	1,14	1,29	16,5	0,87	1,14	1,29	16,5
40	1,16	1,52	1,72	22,0	1,16	1,52	1,72	22,0
50	1,45	1,90	2,15	27,5	1,45	1,90	2,15	27,5
60	1,74	2,28	2,58	33,0	1,74	2,28	2,58	33,0
70	2,03	2,66	3,01	38,5	2,03	3,66	3,01	38,5
80	2,32	3,04	3,44	44,0	2,32	2,04	3,44	44,0
90	2,61	3,42	3,87	49,5	2,61	3,42	3,87	49,5
100	2,90	3,80	4,30	55,0	2,90	3,80	4,30	55,0

287

Молоко коровье (цельное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	0,35	0,45	6,2	0,28	0,35	0,45	6,2
20	0,56	0,70	0,90	12,4	0,56	0,70	0,90	12,4
30	0,84	1,05	1,35	18,6	0,84	1,05	1,35	18,6
40	1,12	1,40	1,80	24,8	1,12	1,40	1,80	24,8
50	1,40	1,75	2,25	31,0	1,40	1,75	2,25	31,0
60	1,68	2,10	2,70	37,2	1,68	2,10	2,70	37,2
70	1,96	2,45	3,15	43,4	1,96	2,45	3,15	43,4
80	2,24	2,80	3,60	49,6	2,24	2,80	3,60	49,6
90	2,52	3,15	4,05	55,8	2,52	3,15	4,05	55,8
100	2,80	3,50	4,50	62,0	2,80	3,50	4,50	62,0

288

Молоко коровье (обезжиренное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,29	—	0,46	3,1	0,29	—	0,46	3,1
20	0,58	—	0,92	6,2	0,58	—	0,92	6,2
30	0,87	—	1,38	9,3	0,87	—	1,38	9,3
40	1,16	—	1,84	12,4	1,16	—	1,84	12,4
50	1,45	—	2,30	15,5	1,45	—	2,30	15,5
60	1,74	—	2,76	18,6	1,74	—	2,76	18,6
70	2,03	—	3,22	21,7	2,03	—	3,22	21,7
80	2,32	—	3,68	24,8	2,32	—	3,68	24,8
90	2,61	—	4,14	27,9	2,61	—	4,14	27,9
100	2,90	—	4,60	31,0	2,90	—	4,60	31,0

289

Молоко коровье с кофе (жирное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,29	0,33	1,57	10,7	0,29	0,33	1,57	10,7
20	0,58	0,66	3,14	21,4	0,58	0,66	3,14	21,4
30	0,87	0,99	4,71	32,1	0,87	0,99	4,71	32,1
40	1,16	1,32	6,28	42,8	1,16	1,32	6,28	42,8
50	1,45	1,65	7,85	53,5	1,45	1,65	7,85	53,5
60	1,74	1,98	9,42	64,2	1,74	1,98	9,42	64,2
70	2,03	2,31	10,99	74,9	2,03	2,31	10,99	74,9
80	2,32	2,64	12,56	85,6	2,32	2,64	12,56	85,6
90	2,61	2,97	14,13	96,3	2,61	2,97	14,13	96,3
100	2,90	3,30	15,70	107,0	2,90	3,30	15,70	107,0

290

Молоко коровье с шоколадом (жирное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,32	0,33	1,62	11,0	0,32	0,33	1,62	11,0
20	0,64	0,66	3,24	22,0	0,64	0,66	3,24	22,0
30	0,96	0,99	4,86	33,0	0,96	0,99	4,86	33,0
40	1,28	1,32	6,48	44,0	1,28	1,32	6,48	44,0
50	1,60	1,65	8,10	55,0	1,60	1,65	8,10	55,0
60	1,92	1,98	9,72	66,0	1,92	1,98	9,72	66,0
70	2,24	2,31	11,34	77,0	2,24	2,31	11,34	77,0
80	2,56	2,64	12,96	88,0	2,56	2,64	12,96	88,0
90	2,88	2,97	14,58	99,0	2,88	2,97	14,58	99,0
100	3,20	3,30	16,20	110,0	3,20	3,30	16,20	110,0

291 **Молоко коровье сухое (цельное пленочное)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	2,26	2,35	3,44	45,2	2,26	2,35	3,44	45,2
20	4,52	4,70	6,88	90,4	4,52	4,70	6,88	90,4
30	6,78	7,05	10,32	135,6	6,78	7,05	10,32	135,6
40	9,04	9,40	13,76	180,8	9,04	9,40	13,76	180,8
50	11,30	11,75	17,20	226,0	11,30	11,75	17,20	226,0
60	13,56	14,10	20,64	271,2	13,56	14,10	20,64	271,2
70	15,82	16,45	24,08	316,4	15,82	16,45	24,08	316,4
80	18,08	18,80	27,52	361,6	18,08	18,80	27,52	361,6
90	20,34	21,15	30,96	406,8	20,34	21,15	30,96	406,8
100	22,60	23,50	34,40	452,0	22,60	23,50	34,40	452,0

292 **Молоко коровье сухое (цельное, распылительное)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	2,28	2,44	3,63	46,9	2,28	2,44	3,63	46,9
20	4,56	4,88	7,26	93,8	4,56	4,88	7,26	93,8
30	6,84	7,32	10,89	140,7	6,84	7,32	10,89	140,7
40	9,12	9,76	14,52	187,6	9,12	9,76	14,52	187,6
50	11,40	12,20	18,15	234,5	11,40	12,20	18,15	234,5
60	13,68	14,64	21,78	281,4	13,68	14,64	21,78	281,4
70	15,96	17,08	25,41	328,3	15,96	17,08	25,41	328,3
80	18,24	19,52	29,04	375,2	18,24	19,52	29,04	375,2
90	20,52	21,96	32,67	422,1	20,52	21,96	32,67	422,1
100	22,80	24,40	36,30	469,0	22,80	24,40	36,30	469,0

293 **Молоко коровье сухое (обезжиренное)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	3,25	0,09	4,80	33,8	3,25	0,09	4,80	33,8
20	6,50	0,18	9,60	67,6	6,50	0,18	9,60	67,6
30	9,75	0,27	14,40	101,4	9,75	0,27	14,40	101,4
40	13,00	0,36	19,20	135,2	13,00	0,36	19,20	135,2
50	16,25	0,45	24,00	169,0	16,25	0,45	24,00	169,0
60	19,50	0,54	28,80	202,8	19,50	0,54	28,80	202,8
70	22,75	0,63	33,60	236,6	22,75	0,63	33,60	236,6
80	26,00	0,72	38,40	270,4	26,00	0,72	38,40	270,4
90	29,25	0,81	43,20	304,2	29,25	0,81	43,20	304,2
100	32,50	0,90	48,00	338,0	32,50	0,90	48,00	338,0

294 **Молоко овечье**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,42	0,56	0,38	8,5	0,42	0,56	0,38	8,5
20	0,84	1,12	0,76	17,0	0,84	1,12	0,76	17,0
30	1,26	1,68	1,14	25,5	1,26	1,68	1,14	25,5
40	1,68	2,24	1,52	34,0	1,68	2,24	1,52	34,0
50	2,10	2,80	1,90	42,5	2,10	2,80	1,90	42,5
60	2,52	3,36	2,28	51,0	2,52	3,36	2,28	51,0
70	2,94	3,92	2,66	59,5	2,94	3,92	2,66	59,5
80	3,36	4,48	3,04	68,0	3,36	4,48	3,04	68,0
90	3,78	5,04	3,42	76,5	3,78	5,04	3,42	76,5
100	4,20	5,60	3,80	85,0	4,20	5,60	3,80	85,0

295

Молоко оленье

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,89	1,88	0,29	22,3	0,89	1,88	0,29	22,3
20	1,78	3,76	0,58	44,6	1,78	3,76	0,58	44,6
30	2,67	5,64	0,87	66,9	2,67	5,64	0,87	66,9
40	3,56	7,52	1,16	89,2	3,56	7,52	1,16	89,2
50	4,45	9,40	1,45	111,5	4,45	9,40	1,45	111,5
60	5,34	11,28	1,74	133,8	5,34	11,28	1,74	133,8
70	6,23	13,16	2,03	156,1	6,23	13,16	2,03	156,1
80	7,12	15,04	2,32	178,4	7,12	15,04	2,32	178,4
90	8,01	16,92	2,61	200,7	8,01	16,92	2,61	200,7
100	8,90	18,80	2,90	223,0	8,90	18,80	2,90	223,0

296

Молоко солодовое сухое

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,48	0,80	6,60	38,6	1,48	0,80	6,60	38,6
20	2,96	1,60	13,20	77,2	2,96	1,60	13,20	77,2
30	4,44	2,40	19,80	115,8	4,44	2,40	19,80	115,8
40	5,92	3,20	26,40	154,4	5,92	3,20	26,40	154,4
50	7,40	4,00	33,00	193,0	7,40	4,00	33,00	193,0
60	8,88	4,80	39,60	231,6	8,88	4,80	39,60	231,6
70	10,36	5,60	46,20	270,2	10,36	5,60	46,20	270,2
80	11,84	6,40	52,80	308,8	11,84	6,40	52,80	308,8
90	13,32	7,20	59,40	347,4	13,32	7,20	59,40	347,4
100	14,80	8,00	66,00	386,0	14,80	8,00	66,00	386,0

297

Сливки (35% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,20	3,29	0,30	32,6	0,20	3,29	0,30	32,6
20	0,40	6,58	0,60	65,2	0,40	6,58	0,60	65,2
30	0,60	9,87	0,90	97,8	0,60	9,87	0,90	97,8
40	0,80	13,16	1,20	130,4	0,80	13,16	1,20	130,4
50	1,00	16,45	1,50	163,0	1,00	16,45	1,50	163,0
60	1,20	19,74	1,80	195,6	1,20	19,74	1,80	195,6
70	1,40	23,03	2,10	228,2	1,40	23,03	2,10	228,2
80	1,60	26,32	2,40	260,8	1,60	26,32	2,40	260,8
90	1,80	29,61	2,70	293,4	1,80	29,61	2,70	293,4
100	2,00	32,90	3,00	326,0	2,00	32,90	3,00	326,0

298

Сливки (20% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,24	1,88	0,36	19,9	0,24	1,88	0,36	19,9
20	0,48	3,76	0,72	39,8	0,48	3,76	0,72	39,8
30	0,72	5,64	1,08	59,7	0,72	5,64	1,08	59,7
40	0,96	7,52	1,44	79,6	0,96	7,52	1,44	79,6
50	1,20	9,40	1,80	99,5	1,20	9,40	1,80	99,5
60	1,44	11,28	2,16	119,4	1,44	11,28	2,16	119,4
70	1,68	13,16	2,52	139,3	1,68	13,16	2,52	139,3
80	1,92	15,04	2,88	159,2	1,92	15,04	2,88	159,2
90	2,16	16,92	3,24	179,1	2,16	16,92	3,24	179,1
100	2,40	18,80	3,60	199,0	2,40	18,80	3,60	199,0

299 **Сливки (10% жирности)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,26	0,94	0,42	11,5	0,26	0,94	0,42	11,5
20	0,52	1,88	0,84	23,0	0,52	1,88	0,84	23,0
30	0,78	2,82	1,26	34,5	0,78	2,82	1,26	34,5
40	1,04	3,76	1,68	46,0	1,04	3,76	1,68	46,0
50	1,30	4,70	2,10	57,5	1,30	4,70	2,10	57,5
60	1,56	5,64	2,52	69,0	1,56	5,64	2,52	69,0
70	1,82	6,58	2,94	80,5	1,82	6,58	2,94	80,5
80	2,08	7,52	3,36	92,0	2,08	7,52	3,36	92,0
90	2,34	8,46	3,78	103,5	2,34	8,46	3,78	103,5
100	2,60	9,40	4,20	115,0	2,60	9,40	4,20	115,0

300 **Сливки сухие (с сахаром)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	4,14	3,37	58,2	1,44	4,14	3,37	58,2
20	2,88	8,28	6,74	116,4	2,88	8,28	6,74	116,4
30	4,32	12,42	10,11	174,6	4,32	12,42	10,11	174,6
40	5,76	16,56	13,48	232,8	5,76	16,56	13,48	232,8
50	7,20	20,70	16,85	291,0	7,20	20,70	16,85	291,0
60	8,64	24,84	20,22	349,2	8,64	24,84	20,22	349,2
70	10,08	28,98	23,59	407,4	10,08	28,98	23,59	407,4
80	11,52	33,12	26,96	465,6	11,52	33,12	26,96	465,6
90	12,96	37,26	30,33	523,8	12,96	37,26	30,33	523,8
100	14,40	41,40	33,70	582,0	14,40	41,40	33,70	582,0

301 **Сливки сухие (без сахара)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,69	4,06	2,89	56,6	1,69	4,06	2,89	56,6
20	3,38	8,12	5,78	113,2	3,38	8,12	5,78	113,2
30	5,07	12,18	8,67	169,8	5,07	12,18	8,67	169,8
40	6,76	16,24	11,56	226,4	6,76	16,24	11,56	226,4
50	8,45	20,30	14,45	283,0	8,45	20,30	14,45	283,0
60	10,14	24,36	17,34	339,6	10,14	24,36	17,34	339,6
70	11,83	28,42	20,23	396,2	11,83	28,42	20,23	396,2
80	13,52	32,48	23,12	452,8	13,52	32,48	23,12	452,8
90	15,21	36,54	26,01	509,4	15,21	36,54	26,01	509,4
100	16,90	40,60	28,90	566,0	16,90	40,60	28,90	566,0

302 **Напиток сливочный**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,23	0,94	1,52	15,9	0,23	0,94	1,52	15,9
20	0,46	1,88	3,04	31,8	0,46	1,88	3,04	31,8
30	0,69	2,82	4,56	47,7	0,69	2,82	4,56	47,7
40	0,92	3,76	6,08	63,6	0,92	3,76	6,08	63,6
50	1,15	4,70	7,60	79,5	1,15	4,70	7,60	79,5
60	1,38	5,64	9,12	95,4	1,38	5,64	9,12	95,4
70	1,61	6,58	10,64	111,3	1,61	6,58	10,64	111,3
80	1,84	7,52	12,16	127,2	1,84	7,52	12,16	127,2
90	2,07	8,46	13,68	143,1	2,07	8,46	13,68	143,1
100	2,30	9,40	15,20	159,0	2,30	9,40	15,20	159,0

303 [illegible] и ацидофильное молоко (жирные)

Вес, г	В съедобной части				[illegible]			
	белки	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	0,28	[illegible]	0,45	6,3	0,28	0,35	0,45	6,3
20	0,56	0,70	0,90	12,6	0,56	0,70	0,90	12,6
30	0,84	1,05	1,35	18,9	0,84	1,05	1,35	18,9
40	1,12	1,40	1,80	25,2	1,12	1,40	1,80	25,2
50	1,40	1,75	2,25	31,5	1,40	1,75	2,25	31,5
60	1,68	2,10	2,70	37,8	1,68	2,10	2,70	37,8
70	1,96	2,45	3,15	44,1	1,96	2,45	3,15	44,1
80	2,24	2,80	3,60	50,4	2,24	2,80	3,60	50,4
90	2,52	3,15	4,05	56,7	2,52	3,15	4,05	56,7
100	2,80	3,50	4,50	63,0	2,80	3,50	4,50	63,0

304 **Ацидофилин и ацидофильное молоко (обезжиренные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,29	—	0,46	3,1	0,29	—	0,46	3,1
20	0,58	—	0,92	6,2	0,58	—	0,92	6,2
30	0,87	—	1,38	9,3	0,87	—	1,38	9,3
40	1,16	—	1,84	12,4	1,16	—	1,84	12,4
50	1,45	—	2,30	15,5	1,45	—	2,30	15,5
60	1,74	—	2,76	18,6	1,74	—	2,76	18,6
70	2,03	—	3,22	21,7	2,03	—	3,22	21,7
80	2,32	—	3,68	24,8	2,32	—	3,68	24,8
90	2,61	—	4,14	27,9	2,61	—	4,14	27,9
100	2,90	—	4,60	31,0	2,90	—	4,60	31,0

305 **Ацидофилин и ацидофильное молоко (жирные сладкие, с 5% сахара)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,26	0,33	0,93	7,9	0,26	0,33	0,93	7,9
20	0,52	0,66	1,86	15,8	0,52	0,66	1,86	15,8
30	0,78	0,99	2,79	23,7	0,78	0,99	2,79	23,7
40	1,04	1,32	3,72	31,6	1,04	1,32	3,72	31,6
50	1,30	1,65	4,65	39,5	1,30	1,65	4,65	39,5
60	1,56	1,98	5,58	47,6	1,56	1,98	5,58	47,6
70	1,82	2,31	6,51	55,5	1,82	2,31	6,51	55,5
80	2,08	2,64	7,44	63,4	2,08	2,64	7,44	63,4
90	2,34	2,97	8,37	71,3	2,34	2,97	8,37	71,3
100	2,60	3,30	9,30	79,0	2,60	3,30	9,30	79,0

306 **Ацидофилин и ацидофильное молоко (жирные сладкие, с 7% сахара)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,26	0,32	1,08	8,4	0,26	0,32	1,08	8,4
20	0,52	0,64	2,16	16,8	0,52	0,64	2,16	16,8
30	0,78	0,96	3,24	25,2	0,78	0,96	3,24	25,2
40	1,04	1,28	4,32	33,6	1,04	1,28	4,32	33,6
50	1,30	1,60	5,40	42,0	1,30	1,60	5,40	42,0
60	1,56	1,92	6,48	50,4	1,56	1,92	6,48	50,4
70	1,82	2,24	7,56	58,8	1,82	2,24	7,56	58,8
80	2,08	2,56	8,64	67,2	2,08	2,56	8,64	67,2
90	2,34	2,88	9,72	75,6	2,34	2,88	9,72	75,6
100	2,60	3,20	10,80	84,0	2,60	3,20	10,80	84,0

307 **Ацидофилин и ацидофильное молоко (обезжиренные сладкие, с 5% сахара)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	—	0,94	5,0	0,28	—	0,94	5,0
20	0,56	—	1,88	10,0	0,56	—	1,88	10,0
30	0,84	—	2,82	15,0	0,84	—	2,82	15,0
40	1,12	—	3,76	20,0	1,12	—	3,76	20,0
50	1,40	—	4,70	25,0	1,40	—	4,70	25,0
60	1,68	—	5,64	30,0	1,68	—	5,64	30,0
70	1,96	—	6,58	35,0	1,96	—	6,58	35,0
80	2,24	—	7,52	40,0	2,24	—	7,52	40,0
90	2,52	—	8,46	45,0	2,52	—	8,46	45,0
100	2,80	-	9,40	50,0	2,80	—	9,40	50,0

308 **Ацидофилин и ацидофильное молоко (обезжиренные сладкие, с 7% сахара)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,27		1,09	5,5	0,27	-	1,09	5,5
20	0,54	—	2,18	11,0	0,54	-	2,18	11,0
30	0,81	—	3,27	16,5	0,81	—	3,27	16,5
40	1,08	—	4,36	22,0	1,08		4,36	22,0
50	1,35	—	5,45	27,5	1,35	—	5,45	27,5
60	1,62	—	6,54	33,0	1,62	—	6,54	33,0
70	1,89	—	7,63	38,5	1,89	—	7,63	38,5
80	2,16	—	8,72	44,0	2,16	—	8,72	44,0
90	2,43	—	9,81	49,5	2,43	—	9,81	49,5
100	2,70	—	10,90	55,0	2,70	—	10,90	55,0

309 **Ацидофильная паста (сладкая)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,52	0,75	2,60	19,8	0,52	0,75	2,60	19,8
20	1,04	1,50	5,20	39,6	1,04	1,50	5,20	39,6
30	1,56	2,25	7,80	59,4	1,56	2,25	7,80	59,4
40	2,08	3,00	10,40	79,2	2,08	3,00	10,40	79,2
50	2,60	3,75	13,00	99,0	2,60	3,75	13,00	99,0
60	3,12	4,50	15,60	118,8	3,12	4,50	15,60	118,8
70	3,64	5,25	18,20	138,6	3,64	5,25	18,20	138,6
80	4,16	6,00	20,80	158,4	4,16	6,00	20,80	158,4
90	4,68	6,75	23,40	178,2	4,68	6,75	23,40	178,2
100	5,20	7,50	26,00	198,0	5,20	7,50	26,00	198,0

310 **Варенец (жирный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	0,35	0,45	6,2	0,28	0,35	0,45	6,2
20	0,56	0,70	0,90	12,4	0,56	0,70	0,90	12,4
30	0,84	1,05	1,35	18,6	0,84	1,05	1,35	18,6
40	1,12	1,40	1,80	24,8	1,12	1,40	1,80	24,8
50	1,40	1,75	2,25	31,0	1,40	1,75	2,25	31,0
60	1,68	2,10	2,70	37,2	1,68	2,10	2,70	37,2
70	1,96	2,45	3,15	43,4	1,96	2,45	3,15	43,4
80	2,24	2,80	3,60	49,6	2,24	2,80	3,60	49,6
90	2,52	3,15	4,05	55,8	2,52	3,15	4,05	55,8
100	2,80	3,50	4,50	62,0	2,80	3,50	4,50	62,0

311

Варенец (жирный сладкий, с 5% сахара)

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,26	0,33	0,93	7,9	0,26	0,33	0,93	7,9
20	0,52	0,66	1,86	15,8	0,52	0,66	1,86	15,8
30	0,78	0,99	2,79	23,7	0,78	0,99	2,79	23,7
40	1,04	1,32	3,72	31,6	1,04	1,32	3,72	31,6
50	1,30	1,65	4,65	39,5	1,30	1,65	4,65	39,5
60	1,56	1,98	5,58	47,6	1,56	1,98	5,58	47,6
70	1,82	2,31	6,51	55,5	1,82	2,31	6,51	55,5
80	2,08	2,64	7,44	63,4	2,08	2,64	7,44	63,4
90	2,34	2,97	8,37	71,3	2,34	2,97	8,37	71,3
100	2,60	3,30	9,30	79,0	2,60	3,30	9,30	79,0

312

Кефир (жирный слабый)

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	0,35	0,45	6,2	0,28	0,35	0,45	6,2
20	0,56	0,70	0,90	12,4	0,56	0,70	0,90	12,4
30	0,84	1,05	1,35	18,6	0,84	1,05	1,35	18,6
40	1,12	1,40	1,80	24,8	1,12	1,40	1,80	24,8
50	1,40	1,75	2,25	31,0	1,40	1,75	2,25	31,0
60	1,68	2,10	2,70	37,2	1,68	2,10	2,70	37,2
70	1,96	2,45	3,15	43,4	1,96	2,45	3,15	43,4
80	2,24	2,80	3,60	49,6	2,24	2,80	3,60	49,6
90	2,52	3,15	4,05	55,8	2,52	3,15	4,05	55,8
100	2,80	3,50	4,50	62,0	2,80	3,50	4,50	62,0

313

Кефир (жирный средний)

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	0,35	0,45	6,2	0,28	0,35	0,45	6,2
20	0,56	0,70	0,90	12,4	0,56	0,70	0,90	12,4
30	0,84	1,05	1,35	18,6	0,84	1,05	1,35	18,6
40	1,12	1,40	1,80	24,8	1,12	1,40	1,80	24,8
50	1,40	1,75	2,25	31,0	1,40	1,75	2,25	31,0
60	1,68	2,10	2,70	37,2	1,68	2,10	2,70	37,2
70	1,96	2,45	3,15	43,4	1,96	2,45	3,15	43,4
80	2,24	2,80	3,60	49,6	2,24	2,80	3,60	49,6
90	2,52	3,15	4,05	55,8	2,52	3,15	4,05	55,8
100	2,80	3,50	4,50	62,0	2,80	3,50	4,50	62,0

314

Кефир (жирный крепкий)

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	0,35	0,45	6,2	0,28	0,35	0,45	6,2
20	0,56	0,70	0,90	12,4	0,56	0,70	0,90	12,4
30	0,84	1,05	1,35	18,6	0,84	1,05	1,35	18,6
40	1,12	1,40	1,80	24,8	1,12	1,40	1,80	24,8
50	1,40	1,75	2,25	31,0	1,40	1,75	2,25	31,0
60	1,68	2,10	2,70	37,2	1,68	2,10	2,70	37,2
70	1,96	2,45	3,15	43,4	1,96	2,45	3,15	43,4
80	2,24	2,80	3,60	49,6	2,24	2,80	3,60	49,6
90	2,52	3,15	4,05	55,8	2,52	3,15	4,05	55,8
100	2,80	3,50	4,50	62,0	2,80	3,50	4,50	62,0

315

Кефир (нежирный [illegible])

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,29	—	0,46	3,1	0,29	—	0,46	3,1
20	0,58	—	0,92	6,2	0,58	—	0,92	6,2
30	0,87	—	1,38	9,3	0,87	—	1,38	9,3
40	1,16	—	1,84	12,4	1,16	—	1,84	12,4
50	1,45	—	2,30	15,5	1,45	—	2,30	15,5
60	1,74	—	2,76	18,6	1,74	—	2,76	18,6
70	2,03	—	3,22	21,7	2,03		3,22	21,7
80	2,32	—	3,68	24,8	2,32	—	3,68	24,8
90	2,61	—	4,14	27,9	2,61	—	4,14	27,9
100	2,90	—	4,60	31,0	2,90	—	4,60	31,0

316

Кумыс (слабый)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	0,16	0,62	4,6	0,15	0,16	0,62	4,6
20	0,30	0,32	1,24	9,2	0,30	0,32	1,24	9,2
30	0,45	0,48	1,86	13,8	0,45	0,48	1,86	13,8
40	0,60	0,64	2,48	18,4	0,60	0,64	2,48	18,4
50	0,75	0,80	3,00	23,0	0,75	0,80	3,00	23,0
60	0,90	0,96	3,72	27,6	0,90	0,96	3,72	27,6
70	1,05	1,12	4,34	32,2	1,05	1,12	4,34	32,2
80	1,20	1,28	4,96	36,8	1,20	1,28	4,96	36,8
90	1,35	1,44	5,58	41,4	1,35	1,44	5,58	41,4
100	1,50	1,60	6,20	46,0	1,50	1,60	6,20	46,0

317

Кумыс (средний)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	0,16	0,61	4,6	0,15	0,16	0,61	4,6
20	0,30	0,32	1,22	9,2	0,30	0,32	1,22	9,2
30	0,45	0,48	1,83	13,8	0,45	0,48	1,83	13,8
40	0,60	0,64	2,44	18,4	0,60	0,64	2,44	18,4
50	0,75	0,80	3,05	23,0	0,75	0,80	3,05	23,0
60	0,90	0,96	3,66	27,6	0,90	0,96	3,66	27,6
70	1,05	1,12	4,27	32,2	1,05	1,12	4,27	32,2
80	1,20	1,28	4,88	36,8	1,20	1,28	4,88	36,8
90	1,35	1,44	5,49	41,4	1,35	1,44	5,49	41,4
100	1,50	1,60	6,10	46,0	1,50	1,60	6,10	46,0

318

Кумыс (крепкий)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	0,16	0,62	4,6	0,15	0,16	0,62	4,6
20	0,30	0,32	1,24	9,2	0,30	0,32	1,24	9,2
30	0,45	0,48	1,86	13,8	0,45	0,48	1,86	13,8
40	0,60	0,64	2,48	18,4	0,60	0,64	2,48	18,4
50	0,75	0,80	3,00	23,0	0,75	0,80	3,00	23,0
60	0,90	0,96	3,72	27,6	0,90	0,96	3,72	27,6
70	1,05	1,12	4,34	32,2	1,05	1,12	4,34	32,2
80	1,20	1,28	4,96	36,8	1,20	1,28	4,96	36,8
90	1,35	1,44	5,58	41,4	1,35	1,44	5,58	41,4
100	1,50	1,60	6,20	46,0	1,50	1,60	6,20	46,0

319

Простокваша (жирная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	0,35	0,45	6,2	0,28	0,35	0,45	6,2
20	0,56	0,70	0,90	12,4	0,56	0,70	0,90	12,4
30	0,84	1,05	1,35	18,6	0,84	1,05	1,35	18,6
40	1,12	1,40	1,80	24,8	1,12	1,40	1,80	24,8
50	1,40	1,75	2,25	31,0	1,40	1,75	2,25	31,0
60	1,68	2,10	2,70	37,2	1,68	2,10	2,70	37,2
70	1,96	2,45	3,15	43,4	1,96	2,45	3,15	43,4
80	2,24	2,80	3,60	49,6	2,24	2,80	3,60	49,6
90	2,52	3,15	4,05	55,8	2,52	3,15	4,05	55,8
100	2,80	3,50	4,50	62,0	2,80	3,50	4,50	62,0

320

Простокваша (жирная сладкая, с 5% сахара)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,26	0,33	0,93	7,9	0,26	0,33	0,93	7,9
20	0,52	0,66	1,86	15,8	0,52	0,66	1,86	15,8
30	0,78	0,99	2,79	23,7	0,78	0,99	2,79	23,7
40	1,04	1,32	3,72	31,6	1,04	1,32	3,72	31,6
50	1,30	1,65	4,65	39,5	1,30	1,65	4,65	39,5
60	1,56	1,98	5,58	47,4	1,56	1,98	5,58	47,4
70	1,82	2,31	6,51	55,3	1,82	2,31	6,51	55,3
80	2,08	2,64	7,44	63,2	2,08	2,64	7,44	63,2
90	2,34	2,97	8,37	71,1	2,34	2,97	8,37	71,1
100	2,60	3,30	9,30	79,0	2,60	3,30	9,30	79,0

321

Простокваша (нежирная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,29	—	0,46	3,0	0,29	—	0,46	3,0
20	0,58	—	0,92	6,0	0,58	—	0,92	6,0
30	0,87	—	1,38	9,0	0,87	—	1,38	9,0
40	1,16	—	1,84	12,0	1,16	—	1,84	12,0
50	1,45	—	2,30	15,0	1,45	—	2,30	15,0
60	1,74	—	2,76	18,0	1,74	—	2,76	18,0
70	2,03	—	3,22	21,0	2,03	—	3,22	21,0
80	2,32	—	3,68	24,0	2,32	—	3,68	24,0
90	2,61	—	4,14	27,0	2,61	—	4,14	27,0
100	2,90	—	4,60	30,0	2,90	—	4,60	30,0

322

Сметана (высшего сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	2,82	0,31	28,4	0,21	2,82	0,31	28,4
20	0,42	5,64	0,62	56,8	0,42	5,64	0,62	56,8
30	0,63	8,46	0,93	85,2	0,63	8,46	0,93	85,2
40	0,84	11,28	1,24	113,6	0,84	11,28	1,24	113,6
50	1,05	14,10	1,55	142,0	1,05	14,10	1,55	142,0
60	1,26	16,92	1,86	170,4	1,26	16,92	1,86	170,4
70	1,47	19,74	2,17	198,8	1,47	19,74	2,17	198,8
80	1,68	22,56	2,48	227,2	1,68	22,56	2,48	227,2
90	1,89	25,38	2,79	255,6	1,89	25,38	2,79	255,6
100	2,10	28,20	3,10	284,0	2,10	28,20	3,10	284,0

323

Сметана (I сорта)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	2,82	0,31	28,4	0,21	2,82	0,31	28,4
20	0,42	5,64	0,62	56,8	0,42	5,64	0,62	56,8
30	0,63	8,46	0,93	85,2	0,63	8,46	0,93	85,2
40	0,84	11,28	1,24	113,6	0,84	11,28	1,24	113,6
50	1,05	14,10	1,55	142,0	1,05	14,10	1,55	142,0
60	1,26	16,92	1,86	170,4	1,26	16,92	1,86	170,4
70	1,47	19,74	2,17	198,8	1,47	19,74	2,17	198,8
80	1,68	22,56	2,48	227,2	1,68	22,56	2,48	227,2
90	1,89	25,38	2,79	255,6	1,89	25,38	2,79	255,6
100	2,10	28,20	3,10	284,0	2,10	28,20	3,10	284,0

324

Творог (20% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,11	1,88	0,30	23,3	1,11	1,88	0,30	23,3
20	2,22	3,76	0,60	46,6	2,22	3,76	0,60	46,6
30	3,33	5,64	0,90	69,9	3,33	5,64	0,90	69,9
40	4,44	7,52	1,20	93,2	4,44	7,52	1,20	93,2
50	5,55	9,40	1,50	116,5	5,55	9,40	1,50	116,5
60	6,66	11,28	1,80	139,8	6,66	11,28	1,80	139,8
70	7,77	13,16	2,10	163,1	7,77	13,16	2,10	163,1
80	8,88	15,04	2,40	186,4	8,88	15,04	2,40	186,4
90	9,99	16,92	2,70	209,7	9,99	16,92	2,70	209,7
100	11,10	18,80	3,00	233,0	11,10	18,80	3,00	233,0

325

Творог (9% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,20	0,85	0,33	14,1	1,20	0,85	0,33	14,1
20	2,40	1,70	0,66	28,2	2,40	1,70	0,66	28,2
30	3,60	2,55	0,99	42,3	3,60	2,55	0,99	42,3
40	4,80	3,40	1,32	56,4	4,80	3,40	1,32	56,4
50	6,00	4,25	1,65	70,5	6,00	4,25	1,65	70,5
60	7,20	5,10	1,98	84,6	7,20	5,10	1,98	84,6
70	8,40	5,95	2,31	98,7	8,40	5,95	2,31	98,7
80	9,60	6,80	2,64	112,8	9,60	6,80	2,64	112,8
90	10,80	7,65	2,97	126,9	10,80	7,65	2,97	126,9
100	12,00	8,50	3,30	141,0	12,00	8,50	3,30	141,0

326

Творог (нежирный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,36	0,05	0,35	7,5	1,36	0,05	0,35	7,5
20	2,72	0,10	0,70	15,0	2,72	0,10	0,70	15,0
30	4,08	0,15	1,05	22,5	4,08	0,15	1,05	22,5
40	5,44	0,20	1,40	30,0	5,44	0,20	1,40	30,0
50	6,80	0,25	1,75	37,5	6,80	0,25	1,75	37,5
60	8,16	0,30	2,10	45,0	8,16	0,30	2,10	45,0
70	9,52	0,35	2,45	52,5	9,52	0,35	2,45	52,5
80	10,88	0,40	2,80	60,0	10,88	0,40	2,80	60,0
90	12,24	0,45	3,15	67,5	12,24	0,45	3,15	67,5
100	13,60	0,50	3,50	75,0	13,60	0,50	3,50	75,0

327 **Масса и сырки творожные сладкие (23% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,53	2,16	2,70	33,3	0,53	2,16	2,70	33,3
20	1,06	4,32	5,40	66,6	1,06	4,32	5,40	66,6
30	1,59	6,48	8,10	99,9	1,59	6,48	8,10	99,9
40	2,12	8,64	10,80	133,2	2,12	8,64	10,80	133,2
50	2,65	10,80	13,50	166,0	2,65	10,80	13,50	166,0
60	3,18	12,96	16,20	199,4	3,18	12,96	16,20	199,4
70	3,71	15,12	18,90	233,1	3,71	15,12	18,90	233,1
80	4,24	17,28	22,60	266,4	4,24	17,28	22,60	266,4
90	4,77	19,44	24,30	299,7	4,77	19,44	24,30	299,7
100	5,30	21,60	27,00	333,0	5,30	21,60	27,00	333,0

328 **Масса и сырки творожные сладкие (17% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,90	1,60	1,52	20,7	0,90	1,60	1,52	20,7
20	1,80	3,20	3,04	41,4	1,80	3,20	3,04	41,4
30	2,70	4,80	4,56	62,1	2,70	4,80	4,56	62,1
40	3,60	6,40	6,08	82,8	3,60	6,40	6,08	82,8
50	4,50	8,00	7,60	103,5	4,50	8,00	7,60	103,5
60	5,40	9,60	9,12	124,2	5,40	9,60	9,12	124,2
70	6,30	11,20	10,64	144,9	6,30	11,20	10,64	144,9
80	7,20	12,80	12,16	165,6	7,20	12,80	12,16	165,6
90	8,10	14,40	13,68	186,3	8,10	14,40	13,68	186,3
100	9,00	16,00	15,20	207,0	9,00	16,00	15,20	207,0

329 **Масса и сырки творожные сладкие (7% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,10	0,66	1,55	13,1	1,10	0,66	1,55	13,1
20	2,20	1,32	3,10	26,2	2,20	1,32	3,10	26,2
30	3,30	1,98	4,65	39,3	3,30	1,98	4,65	39,3
40	4,40	2,64	6,20	52,4	4,40	2,64	6,20	52,4
50	5,50	3,30	7,75	65,5	5,50	3,30	7,75	65,5
60	6,60	3,96	9,30	78,6	6,60	3,96	9,30	78,6
70	7,70	4,62	10,85	91,7	7,70	4,62	10,85	91,7
80	8,80	5,28	12,40	104,8	8,80	5,28	12,40	104,8
90	9,90	5,94	13,95	117,9	9,90	5,94	13,95	117,9
100	11,00	6,60	15,50	131,0	11,00	6,60	15,50	131,0

330 **Масса и сырки творожные сладкие (нежирные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,18	0,05	1,58	11,7	1,18	0,05	1,58	11,7
20	2,36	0,10	3,16	23,4	2,36	0,10	3,16	23,4
30	3,54	0,15	4,74	35,1	3,54	0,15	4,74	35,1
40	4,72	0,20	6,32	46,8	4,72	0,20	6,32	46,8
50	5,90	0,25	7,90	58,5	5,90	0,25	7,90	58,5
60	7,08	0,30	9,48	70,2	7,08	0,30	9,48	70,2
70	8,26	0,35	11,06	81,9	8,26	0,35	11,06	81,9
80	9,44	0,40	12,62	93,6	9,44	0,40	12,62	93,6
90	10,62	0,45	14,20	105,3	10,62	0,45	14,20	105,3
100	11,80	0,50	15,80	117,0	11,80	0,50	15,80	117,0

331 **Сырки творожные сладкие с шоколадом ([illegible])**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,90	1,50	1,89	25,4	0,90	1,50	1,89	25,4
20	1,80	3,00	3,78	50,8	1,80	3,00	3,78	50,8
30	2,70	4,50	5,67	76,2	2,70	4,50	5,67	76,2
40	3,60	6,00	7,56	101,6	3,60	6,00	7,56	101,6
50	4,50	7,50	9,45	127,0	4,50	7,50	9,45	127,0
60	5,40	9,00	11,34	152,4	5,40	9,00	11,34	152,4
70	6,30	10,50	13,23	177,8	6,30	10,50	13,23	177,8
80	7,20	12,00	15,12	203,2	7,20	12,00	15,12	203,2
90	8,10	13,50	17,01	228,6	8,10	13,50	17,01	228,6
100	9,00	15,00	18,90	254,0	9,00	15,00	18,90	254,0

332 **Сырки творожные глазированные сладкие (26% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,81	2,44	2,64	35,8	0,81	2,44	2,64	35,8
20	1,62	4,88	5,28	71,6	1,62	4,88	5,28	71,6
30	2,43	7,32	7,92	107,4	2,43	7,32	7,92	107,4
40	3,24	9,76	10,56	143,2	3,24	9,76	10,56	143,2
50	4,05	12,20	13,20	179,0	4,05	12,20	13,20	179,0
60	4,86	14,64	15,84	214,8	4,86	14,64	15,84	214,8
70	5,67	17,08	18,48	250,6	5,67	17,08	18,48	250,6
80	6,48	19,52	21,12	286,4	6,48	19,52	21,12	286,4
90	7,29	21,96	23,76	322,2	7,29	21,96	23,76	322,2
100	8,10	24,40	26,40	358,0	8,10	24,40	26,40	358,0

333 **Масса и сырки творожные соленые (19% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,10	1,79	0,29	22,3	1,10	1,79	0,29	22,3
20	2,20	3,58	0,58	44,6	2,20	3,58	0,58	44,6
30	3,30	5,37	0,87	66,9	3,30	5,37	0,87	66,9
40	4,40	7,16	1,16	89,2	4,40	7,16	1,16	89,2
50	5,50	8,95	1,45	111,5	5,50	8,95	1,45	111,5
60	6,60	10,74	1,74	133,8	6,60	10,74	1,74	133,8
70	7,70	12,53	2,03	156,1	7,70	12,53	2,03	156,1
80	8,80	14,32	2,32	178,4	8,80	14,32	2,32	178,4
90	9,90	16,11	2,61	200,7	9,90	16,11	2,61	200,7
100	11,00	17,90	2,90	223,0	11,00	17,90	2,90	223,0

334 **Масса и сырки творожные соленые (8% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,19	0,75	0,32	13,1	1,19	0,75	0,32	13,1
20	2,38	1,50	0,64	26,2	2,38	1,50	0,64	26,2
30	3,57	2,25	0,96	39,3	3,57	2,25	0,96	39,3
40	4,76	3,00	1,28	52,4	4,76	3,00	1,28	52,4
50	5,95	3,75	1,60	65,5	5,95	3,75	1,60	65,5
60	7,14	4,50	1,92	78,6	7,14	4,50	1,92	78,6
70	8,33	5,25	2,24	91,7	8,33	5,25	2,24	91,7
80	9,52	6,00	2,56	104,8	9,52	6,00	2,56	104,8
90	10,71	6,75	2,88	117,9	10,71	6,75	2,88	117,9
100	11,90	7,50	3,20	131,0	11,90	7,50	3,20	131,0

335 **Масса и сырки творожные соленые (нежирные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,35	0,05	0,35	7,5	1,35	0,05	0,35	7,5
20	2,70	0,10	0,70	15,0	2,70	0,10	0,70	15,0
30	4,05	0,15	1,05	22,5	4,05	0,15	1,05	22 5
40	5,40	0,20	1,40	30,0	5,40	0,20	1,40	30,0
50	6,75	0,25	1,75	37,5	6,75	0,25	1,75	37,5
60	8,10	0,30	2,10	45,0	8,10	0,30	2,10	45,0
70	9,45	0,35	2,45	52,5	9,45	0,35	2,45	52,5
80	10,80	0,40	2,80	60,0	10,80	0,40	2,80	60,0
90	12,15	0,45	3,15	67,5	12,15	0,45	3,15	67,5
100	13,50	0,50	3,50	75,0	13,50	0,50	3,50	75,0

336 **Вареники в сметане**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,71	1,84	1,00	24,1	0,71	1,84	1,00	24,1
20	1,42	3,68	2,00	48,2	1,42	3,68	2,00	48,2
30	2,13	5,52	3,00	72,3	2,13	5,52	3,00	72,3
40	2,84	7,36	4,00	96,4	2,84	7,36	4,00	96,4
50	3,55	9,20	5,00	120,5	3,55	9,20	5,00	120,5
60	4,26	11,04	6,00	144,6	4,26	11,04	6,00	144,6
70	4,97	12,88	7,00	168,7	4,97	12,88	7,00	168,7
80	5,68	14,72	8,00	192,8	5,68	14,72	8,00	192,8
90	6,39	16,56	9,00	216,9	6,39	16,56	9,00	216,9
100	7,10	18,40	10,00	241,0	7,10	18,40	10,00	241,0

337 **Сыр алтайский (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,10	2,99	0,27	37,5	1,93	2,74	0,25	34,4
20	4,20	5,98	0,54	75,0	3,86	5,48	0,50	68,8
30	6,30	8,97	0,81	112,5	5,79	8,22	0,75	103,2
40	8,40	11,96	1,08	150,0	7,72	10,96	1,00	137,6
50	10,50	14,95	1,35	187,5	9,65	13,70	1,25	172,0
60	12,60	17,94	1,62	225,0	11,58	16,44	1,50	206,4
70	14,70	20,93	1,89	262,5	13,51	19,18	1,75	240,8
80	16,80	23,92	2,16	300,0	15,44	21,92	2,00	275,2
90	18,90	26,91	2,43	337,5	17,37	24,66	2,25	309,6
100	21,00	29,90	2,70	375,0	19,30	27,40	2,50	344,0

338 **Сыр волжский (45% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,07	2,52	0,20	32,7	1,94	2,37	0,20	30,8
20	4,14	5,04	0,40	65,4	3,88	4,74	0,40	61,6
30	6,21	7,56	0,60	98,1	5,82	7,11	0,60	92,4
40	8,28	10,08	0,80	130,8	7,76	9,48	0,80	123,2
50	10,35	12,60	1,00	163,5	9,70	11,85	1,00	154,0
60	12,42	15,12	1,20	196,2	11,64	14,22	1,20	184,8
70	14,49	17,64	1,40	228,9	13,58	16,59	1,40	215,6
80	16,56	20,16	1,60	261,6	15,52	18,96	1,60	246,4
90	18,63	22,68	1,80	294,3	17,46	21,33	1,80	277,2
100	20,70	25,20	2,00	327,0	19,40	23,70	2,00	308,0

339 **Сыр голландский брусковый (45% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,26	2,57	0,21	33,9	2,09	2,36	0,20	31,3
20	4,52	5,14	0,42	67,8	4,18	4,72	0,40	62,6
30	6,78	7,71	0,63	101,7	6,27	7,08	0,60	93,9
40	9,04	10,28	0,84	135,6	8,36	9,44	0,80	125,2
50	11,30	12,85	1,05	169,5	10,45	11,80	1,00	156,5
60	13,56	15,42	1,26	203,4	12,54	14,16	1,20	187,8
70	15,82	17,99	1,47	237,3	14,63	16,52	1,40	219,1
80	18,08	20,56	1,68	271,2	16,72	18,88	1,60	250,4
90	20,34	23,13	1,89	305,1	18,81	21,24	1,80	281,7
100	22,60	25,70	2,10	339,0	20,90	23,60	2,00	313,0

340 **Сыр голландский круглый (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,00	2,90	0,20	36,0	1,83	2,69	0,18	33,2
20	4,00	5,80	0,40	72,0	3,66	5,38	0,36	66,4
30	6,00	8,70	0,60	108,0	5,49	8,07	0,54	99,6
40	8,00	11,60	0,80	144,0	7,32	10,76	0,72	132,8
50	10,00	14,50	1,00	170,0	9,15	13,45	0,90	166,0
60	12,00	17,40	1,20	216,0	10,98	16,14	1,08	199,2
70	14,00	20,30	1,40	252,0	12,81	18,83	1,26	232,4
80	16,00	23,20	1,60	288,0	14,64	21,52	1,44	265,6
90	18,00	26,10	1,80	324,0	16,47	24,21	1,62	298,8
100	20,00	29,00	2,00	360,0	18,30	26,90	1,80	332,0

341 **Сыр голландский лилипут (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,00	2,90	0,20	36,0	1,83	2,69	0,18	33,2
20	4,00	5,80	0,40	72,0	3,66	5,38	0,36	66,4
30	6,00	8,70	0,60	108,0	5,49	8,07	0,54	99,6
40	8,00	11,60	0,80	144,0	7,32	10,76	0,72	132,8
50	10,00	14,50	1,00	170,0	9,15	13,45	0,90	166,0
60	12,00	17,40	1,20	216,0	10,98	16,14	1,08	199,2
70	14,00	20,30	1,40	252,0	12,81	18,83	1,26	232,4
80	16,00	23,20	1,60	288,0	14,64	21,52	1,44	265,6
90	18,00	26,10	1,80	324,0	16,47	24,21	1,62	298,8
100	20,00	29,00	2,00	360,0	18,30	26,90	1,80	332,0

342 **Сыр горноалтайский (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,10	2,99	0,27	37,5	1,93	2,74	0,25	34,4
20	4,20	5,98	0,54	75,0	3,86	5,48	0,50	68,8
30	6,30	8,97	0,81	112,5	5,79	8,22	0,75	103,2
40	8,40	11,96	1,08	150,0	7,72	10,96	1,00	137,6
50	10,50	14,95	1,35	187,5	9,65	13,70	1,25	172,0
60	12,60	17,94	1,62	225,0	11,58	16,44	1,50	206,4
70	14,70	20,93	1,89	262,5	13,51	19,18	1,75	240,8
80	16,80	23,92	2,16	300,0	15,44	21,92	2,00	275,2
90	18,90	26,91	2,43	337,5	17,37	24,66	2,25	309,6
100	21,00	29,90	2,70	375,0	19,30	27,40	2,50	344,0

343 **Сыр костромской (45% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,25	2,57	0,21	34,0	2,17	2,46	0,20	32,6
20	4,50	5,14	0,42	68,0	4,34	4,92	0,40	65,2
30	6,75	7,71	0,63	102,0	6,51	7,38	0,60	97,8
40	9,00	10,28	0,84	136,0	8,68	9,84	0,80	130,4
50	11,25	12,85	1,05	170,0	10,85	12,30	1,00	163,0
60	13,50	15,42	1,26	204,0	13,02	14,76	1,20	195,6
70	15,75	17,99	1,47	238,0	15,19	17,22	1,40	228,2
80	18,00	20,56	1,68	272,0	17,36	19,68	1,60	260,8
90	20,25	23,13	1,89	306,0	19,53	22,14	1,80	293,4
100	22,50	25,70	2,10	340,0	21,70	24,60	2,00	326,0

344 **Сыр латвийский (45% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,98	2,64	0,20	33,5	1,76	2,32	0,17	29,4
20	3,96	5,28	0,40	67,0	3,52	4,64	0,34	58,8
30	5,94	7,92	0,60	100,5	5,28	6,96	0,51	89,2
40	7,92	10,56	0,80	134,0	7,04	9,28	0,68	117,6
50	9,90	13,20	1,00	167,5	8,80	11,60	0,85	147,0
60	11,88	15,84	1,20	201,0	10,56	13,92	1,02	176,4
70	13,86	18,48	1,40	234,5	12,32	16,24	1,19	205,8
80	15,84	21,12	1,60	268,0	14,08	18,56	1,36	235,2
90	17,82	23,76	1,80	301,5	15,84	20,88	1,53	264,6
100	19,80	26,40	2,00	335,0	17,60	23,20	1,70	294,0

345 **Сыр московский (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,14	3,03	0,25	37,8	1,99	2,82	0,23	34,3
20	4,28	6,06	0,50	75,6	3,98	5,64	0,46	68,6
30	6,42	9,09	0,75	112,4	5,97	8,46	0,69	102,9
40	8,56	12,12	1,00	150,2	7,96	11,28	0,92	137,2
50	10,70	15,15	1,25	188,0	9,95	14,10	1,15	171,5
60	12,84	18,18	1,50	225,8	11,94	16,92	1,38	205,8
70	14,98	21,21	1,75	263,6	13,93	19,74	1,61	240,1
80	17,12	24,24	2,00	301,4	15,92	22,56	1,84	274,4
90	19,26	27,27	2,25	339,2	17,91	25,38	2,07	308,7
100	21,40	30,30	2,50	378,0	19,90	28,20	2,30	343,0

346 **Сыр советский (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,14	3,03	0,25	37,9	2,01	2,85	0,23	35,6
20	4,28	6,06	0,50	75,8	4,02	5,70	0,46	71,2
30	6,42	9,09	0,75	113,7	6,03	8,55	0,69	106,8
40	8,56	12,12	1,00	151,6	8,04	11,40	0,92	142,4
50	10,70	15,15	1,25	189,5	10,05	14,25	1,15	178,0
60	12,84	18,18	1,50	227,4	12,06	17,10	1,38	213,6
70	14,98	21,21	1,75	265,3	14,07	19,95	1,61	249,2
80	17,12	24,24	2,00	303,2	16,08	22,80	1,84	284,8
90	19,26	27,27	2,25	341,1	18,09	25,65	2,07	320,4
100	21,40	30,30	2,50	379,0	20,10	28,50	2,30	356,0

347 **Сыр степной (45% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,12	2,69	0,20	34,5	2,04	2,48	0,18	32,1
20	4,24	5,38	0,40	69,0	4,08	4,96	0,36	64,2
30	6,36	8,07	0,60	103,5	6,12	7,44	0,54	96,3
40	8,48	10,76	0,80	138,0	8,16	9,92	0,72	128,4
50	10,60	13,45	1,00	172,5	10,20	12,40	0,90	160,5
60	12,72	16,14	1,20	207,0	12,24	14,88	1,08	192,6
70	14,84	18,83	1,40	241,5	14,28	17,36	1,26	224,7
80	16,96	21,52	1,60	276,0	16,32	19,84	1,44	256,8
90	19,08	24,21	1,80	310,5	18,36	22,32	1,62	288,9
100	21,20	26,90	2,00	345,0	20,40	24,80	1,80	321,0

348 **Сыр угличский (45% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,04	2,62	0,23	33,6	1,92	2,36	0,22	30,6
20	4,08	5,24	0,46	67,2	3,84	4,72	0,44	61,2
30	6,12	7,86	0,69	100,8	5,76	7,08	0,66	91,8
40	8,16	10,48	0,92	134,4	7,68	9,44	0,88	122,4
50	10,20	13,10	1,15	168,0	9,60	11,80	1,10	153,0
60	12,24	15,72	1,38	201,6	11,52	14,16	1,32	183,6
70	14,28	18,34	1,61	235,2	13,44	16,52	1,54	214,2
80	16,32	20,96	1,84	268,8	15,36	18,88	1,76	244,8
90	18,36	23,58	2,07	302,4	17,28	21,24	1,98	275,4
100	20,40	26,20	2,30	336,0	19,20	23,60	2,20	306,0

349 **Сыр чеддер (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,10	2,99	0,27	37,4	1,93	2,64	0,25	33,5
20	4,20	5,98	0,54	74,8	3,86	5,28	0,50	67,0
30	6,30	8,97	0,81	112,2	5,79	7,92	0,75	100,5
40	8,40	11,96	1,08	149,6	7,72	10,56	1,00	134,0
50	10,50	14,95	1,35	187,0	9,65	13,20	1,25	167,5
60	12,60	17,94	1,62	224,4	11,58	15,84	1,50	201,0
70	14,70	20,93	1,89	261,8	13,51	18,48	1,75	234,5
80	16,80	23,92	2,16	299,2	15,44	21,12	2,00	268,0
90	18,90	26,91	2,43	336,6	17,37	23,76	2,25	301,5
100	21,00	29,90	2,70	374,0	19,30	26,40	2,50	335,0

350 **Сыр швейцарский (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,10	2,99	0,27	37,4	1,93	2,64	0,25	33,5
20	4,20	5,98	0,54	74,8	3,86	5,28	0,50	67,0
30	6,30	8,97	0,81	112,2	5,79	7,92	0,75	100,5
40	8,40	11,96	1,08	149,6	7,72	10,56	1,00	134,0
50	10,50	14,95	1,35	187,0	9,65	13,20	1,25	167,5
60	12,60	17,94	1,62	224,4	11,58	15,84	1,50	201,0
70	14,70	20,93	1,89	261,8	13,51	18,48	1,75	234,5
80	16,80	23,92	2,16	299,2	15,44	21,12	2,00	268,0
90	18,90	26,91	2,43	336,6	17,37	23,76	2,25	301,5
100	21,00	29,90	2,70	374,0	19,30	26,40	2,50	335,0

351 Сыр [illegible]

Вес, г	[illegible]				[illegible]			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,26	2,57	0,21	33,4	2,10	2,39	0,19	31,6
10	4,52	5,14	0,42	66,8	4,20	4,78	0,38	63,2
30	6,78	7,71	0,63	100,2	6,30	7,17	0,57	94,8
40	9,04	10,28	0,84	133,6	8,40	9,56	0,76	126,4
50	11,30	12,85	1,05	167,0	10,50	11,95	0,95	158,0
60	13,56	15,42	1,26	200,4	12,60	14,34	1,14	189,6
70	15,82	17,99	1,47	233,8	14,70	16,73	1,33	221,2
80	18,08	20,56	1,68	267,2	16,80	19,12	1,52	252,8
90	20,34	23,13	1,89	300,6	18,90	21,51	1,71	284,4
100	22,60	25,70	2,10	334,0	21,00	23,90	1,90	316,0

352 **Сыр дорогобужский (45% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,41	2,85	0,39	33,8	—	—	—	
20	2,82	5,70	0,78	67,6		—		
30	4,23	8,55	1,17	101,4	—	—		
40	5,64	11,40	1,56	135,2	—	—	—	—
50	7,05	14,25	1,95	189,0	—	—	—	—
60	8,46	17,10	2,34	222,8		—	—	
70	9,87	19,95	2,73	256,6	—		—	
80	11,28	22,80	3,12	290,4	—	—	—	—
90	12,69	25,65	3,51	304,2	—	—	—	—
100	14,10	28,50	3,90	338,0	—	—	—	—

353 **Сыр закусочный зрелый (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,21	2,35	0,35	28,2	—	—	—	—
20	2,42	4,70	0,70	56,4	—	—	—	—
30	3,63	7,05	1,05	84,6	—	—	—	—
40	4,84	9,40	1,40	112,8	—	—	—	—
50	6,05	11,75	1,75	141,0	—	—	—	—
60	7,26	14,10	2,10	169,2	—	—	—	—
70	8,47	16,45	2,45	197,4	—	—	—	—
80	9,68	18,80	2,80	225,6	—	—	—	—
90	10,89	21,15	3,15	253,8	—	—	—	—
100	12,10	23,50	3,50	282,0	—	—	—	—

354 **Сыр медынский (45% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	2,55	0,38	32,5	—	—	—	—
20	3,54	5,10	0,76	65,0	—	—	—	—
30	5,31	7,65	1,14	97,5	—	—	—	—
40	7,08	10,20	1,52	130,0	—	—	—	—
50	8,85	12,75	1,90	162,5	—	—	—	—
60	10,62	15,30	2,28	195,0	—	—	—	—
70	12,39	17,85	2,66	227,5	—	—	—	—
80	14,16	20,40	3,04	260,0	—	—	—	—
90	15,93	22,95	3,42	292,5	—	—	—	—
100	17,70	25,50	3,80	325,0	—	—	—	—

355

Сыр рокфор (50% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,69	2,85	0,44	35,1	1,59	2,68	0,24	32,4
20	3,38	5,70	0,88	70,2	3,18	5,36	0,48	64,8
30	5,07	8,55	1,32	105,3	4,77	8,04	0,72	97,2
40	6,76	11,40	1,76	140,4	6,36	10,72	0,96	129,6
50	8,45	14,25	2,20	175,5	7,95	13,40	1,20	162,0
60	10,14	17,10	2,64	210,6	9,54	16,08	1,44	194,4
70	11,83	19,95	3,08	245,7	11,13	18,76	1,68	226,8
80	13,52	22,80	3,52	280,8	12,72	21,44	1,92	259,2
90	15,21	25,65	3,96	315,9	14,31	24,12	2,16	291,6
100	16,90	28,50	4,40	351,0	15,90	26,80	2,40	324,0

356

Сыр смоленский (45% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	2,55	0,38	32,5	—	—	—	—
20	3,54	5,10	0,76	65,0	—	—	—	—
30	5,31	7,65	1,14	97,5	—	—	—	—
40	7,08	10,20	1,52	130,0	—	—	—	—
50	8,85	12,75	1,90	162,5	—	—	—	—
60	10,62	15,30	2,28	195,0	—	—	—	—
70	12,39	17,85	2,66	227,5	—	—	—	—
80	14,16	20,40	3,04	260,0	—	—	—	—
90	15,93	22,95	3,42	292,5	—	—	—	—
100	17,70	25,50	3,80	325,0	—	—	—	—

357

Сыр арагацкий (50% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,99	2,90	0,20	35,9	—	—	—	—
20	3,98	5,80	0,40	71,8	—	—	—	—
30	5,97	8,70	0,60	107,7	—	—	—	—
40	7,96	11,60	0,80	143,6	—	—	—	—
50	9,95	14,50	1,00	179,5	—	—	—	—
60	11,94	17,40	1,20	215,4	—	—	—	—
70	13,93	20,30	1,40	251,3	—	—	—	—
80	15,92	23,20	1,60	287,2	—	—	—	—
90	17,91	26,10	1,80	323,1	—	—	—	—
100	19,90	29,00	2,00	359,0	—	—	—	—

358

Сыр южный овечий (50% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,11	2,98	0,27	37,5	—	—		—
20	4,22	5,96	0,54	75,0	—	—	—	—
30	6,33	8,94	0,81	112,5	—	—	—	—
40	8,44	11,92	1,08	150,0	—	—	—	—
50	10,55	14,90	1,35	187,5	—	—	—	—
60	12,66	17,88	1,62	225,0	—	—	—	—
70	14,77	20,86	1,89	262,5	—	—	—	—
80	16,88	23,84	2,16	300,0	—	—	—	—
90	18,99	26,82	2,43	337,5	—	—	—	—
100	21,10	29,80	2,70	375,0	—	—	—	—

359

Брынза (40% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,51	1,80	0,19	23,7	1,45	1,73	0,18	22,6
20	3,02	3,60	0,38	47,4	2,90	3,46	0,36	45,2
30	4,53	5,40	0,57	71,1	4,35	5,19	0,54	67,8
40	6,04	7,20	0,76	94,8	5,80	6,92	0,72	90,4
50	7,55	9,00	0,95	118,5	7,25	8,65	0,90	113,0
60	9,06	10,80	1,14	142,2	8,70	10,38	1,08	135,6
70	10,57	12,60	1,33	165,9	10,15	12,11	1,26	158,2
80	12,08	14,40	1,52	189,6	11,60	13,84	1,44	180,8
90	13,59	16,20	1,71	213,3	13,05	15,57	1,62	203,4
100	15,10	18,00	1,90	237,0	14,50	17,30	1,80	226,0

360

Брынза (50% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,23	2,40	0,28	28,5	1,18	2,30	0,27	27,2
20	2,46	4,80	0,56	57,0	2,36	4,60	0,54	54,4
30	3,69	7,20	0,84	85,5	3,54	6,90	0,81	81,6
40	4,92	9,60	1,12	114,0	4,72	9,20	1,08	108,8
50	6,15	10,20	1,40	142,5	5,90	11,50	1,35	136,0
60	7,38	14,40	1,68	171,0	7,08	13,80	1,62	163,2
70	8,61	16,80	1,96	199,5	8,26	16,10	1,89	190,4
80	9,84	19,20	2,24	228,0	9,44	18,40	2,16	217,6
90	11,07	21,60	2,52	256,5	10,62	20,70	2,43	244,8
100	12,30	24,00	2,80	285,0	11,80	23,00	2,70	272,0

361

Сыр плавленый костромской (40% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	1,88	0,24	25,6	1,66	1,80	0,23	24,4
20	3,46	3,76	0,48	51,2	3,32	3,60	0,46	48,8
30	5,19	5,64	0,72	76,8	4,98	5,40	0,69	73,2
40	6,92	7,52	0,96	102,4	6,64	7,20	0,92	97,6
50	8,65	9,40	1,20	128,0	8,30	9,00	1,15	122,0
60	10,38	11,28	1,44	153,6	9,96	10,80	1,38	146,4
70	12,11	13,16	1,68	179,2	11,62	12,60	1,61	170,8
80	13,84	15,04	1,92	204,8	13,28	14,40	1,84	195,2
90	15,57	16,92	2,16	230,4	14,94	16,20	2,07	219,6
100	17,30	18,80	2,40	256,0	16,60	18,00	2,30	244,0

362

Сыр плавленый латвийский (40% жирности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	1,88	0,24	25,6	1,66	1,80	0,23	24,4
20	3,46	3,76	0,48	51,2	3,32	3,60	0,46	48,8
30	5,19	5,64	0,72	76,8	4,98	5,40	0,69	73,2
40	6,92	7,52	0,96	102,4	6,64	7,20	0,92	97,6
50	8,65	9,40	1,20	128,0	8,30	9,00	1,15	122,0
60	10,38	11,28	1,44	153,6	9,96	10,80	1,38	146,4
70	12,11	13,16	1,68	179,2	11,62	12,60	1,61	170,8
80	13,84	15,04	1,92	204,8	13,28	14,40	1,84	195,2
90	15,57	16,92	2,16	230,4	14,94	16,20	2,07	219,6
100	17,30	18,80	2,40	256,0	16,60	18,00	2,30	244,0

363 **Сыр плавленый новый (40% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,94	1,79	0,19	25,4	1,87	1,71	0,18	24,3
20	3,88	3,58	0,38	50,8	3,74	3,42	0,36	48,6
30	5,82	5,37	0,57	76,2	5,61	5,13	0,54	72,9
40	7,76	7,16	0,76	101,6	7,48	6,84	0,72	97,2
50	9,70	8,95	0,95	127,0	9,35	8,55	0,90	121,5
60	11,64	10,74	1,14	152,4	11,22	10,26	1,08	147,8
70	13,58	12,53	1,33	177,8	13,09	11,97	1,26	172,1
80	15,52	14,32	1,52	203,2	14,96	13,68	1,44	194,4
90	17,46	16,11	1,71	228,6	16,83	15,39	1,62	218,7
100	19,40	17,90	1,90	254,0	18,70	17,10	1,80	243,0

364 **Сыр плавленый острый (40% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	1,88	0,24	25,6	1,66	1,80	0,23	24,4
20	3,46	3,76	0,48	51,2	3,32	3,60	0,46	48,8
30	5,19	5,64	0,72	76,8	4,98	5,40	0,69	73,2
40	6,92	7,52	0,96	102,4	6,64	7,20	0,92	97,6
50	8,65	9,40	1,20	128,0	8,30	9,00	1,15	122,0
60	10,38	11,28	1,44	153,6	9,96	10,80	1,38	146,4
70	12,11	13,16	1,68	179,2	11,62	12,60	1,61	170,8
80	13,84	15,04	1,92	204,8	13,28	14,40	1,84	195,2
90	15,57	16,92	2,16	230,4	14,94	16,20	2,07	219,6
100	17,30	18,80	2,40	256,0	16,60	18,00	2,30	244,0

365 **Сыр колбасный копченый (40% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,94	1,79	0,19	25,4	1,87	1,71	0,18	24,3
20	3,83	3,58	0,38	50,8	3,74	3,42	0,36	48,6
30	5,82	5,37	0,57	76,2	5,61	5,13	0,54	72,9
40	7,76	7,16	0,76	101,6	7,48	6,84	0,72	97,2
50	9,70	8,95	0,95	127,0	9,35	8,55	0,90	121,5
60	11,64	10,74	1,14	152,4	11,22	10,26	1,08	147,8
70	13,58	12,53	1,33	177,8	13,09	11,97	1,26	172,1
80	15,52	14,32	1,52	203,2	14,96	13,68	1,44	194,4
90	17,46	16,11	1,71	228,6	16,83	15,39	1,62	218,7
100	19,40	17,90	1,90	254,0	18,70	17,10	1,80	243,0

366 **Сыр топленый (12% жирности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,58	0,47	0,10	15,9	—	—	—	—
20	5,16	0,94	0,20	30,6	—	—	—	—
30	7,74	1,41	0,30	45,9	—	—	—	—
40	10,32	1,88	0,40	61,2	—	—	—	—
50	12,90	2,35	0,50	76,5	—	—	—	—
60	15,48	2,82	0,60	91,8	—	—	—	—
70	18,06	3,29	0,70	107,1	—	—	—	—
80	20,64	3,76	0,80	122,4	—	—	—	—
90	23,22	4,23	0,90	137,7	—	—	—	—
100	25,80	4,70	1,00	153,0	—	—	—	—

367

Мороженое молочное

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,27	[illegible]	2,12	12,9	0,2[illegible]	0,33	2,12	12,9
20	0,54	0,66	4,24	25,8	0,54	0,66	4,24	[illegible]
30	0,81	0,99	6,36	38,7	0,81	0,99	[illegible]	38,7
40	1,08	1,32	8,48	51,6	1,08	[illegible]	8,48	[illegible]
50	1,35	1,65	[illegible]	64,5	1,35	1,65	[illegible]	64,5
60	1,62	1,98	12,72	77,4	1,62	1,98	12,72	77,4
70	1,89	[illegible]	14,84	90,3	1,89	2,31	14,84	90,3
80	2,16	2,64	16,98	103,2	2,16	2,64	16,96	103,2
90	2,43	2,97	19,08	116,1	2,43	2,97	19,08	116,1
100	2,70	3,30	21,20	129,0	2,70	3,30	21,20	129,0

368

Мороженое пломбир

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,34	1,41	1,95	22,5	0,34	1,41	1,95	22,5
20	0,68	2,82	3,90	45,0	0,68	2,82	3,90	45,0
30	1,02	4,23	5,85	67,5	1,02	4,23	5,85	67,5
40	1,36	5,64	7,80	90,0	1,36	5,64	7,80	90,0
50	1,70	7,05	9,75	112,5	1,70	7,05	9,75	112,5
60	2,04	8,46	11,70	135,0	2,04	8,46	11,70	135,0
70	2,38	9,87	13,65	157,5	2,38	9,87	13,65	157,5
80	2,72	11,28	15,60	180,0	2,72	11,28	15,60	180,0
90	3,06	12,69	17,55	202,5	3,06	12,69	17,55	202,5
100	3,40	14,10	19,50	225,0	3,40	14,10	19,50	225,0

369

Мороженое сливочное

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,34	0,94	1,85	17,7	0,34	0,94	1,85	17,7
20	0,68	1,88	3,70	35,4	0,68	1,88	3,70	35,4
30	1,02	2,82	5,55	53,1	1,02	2,82	5,55	53,1
40	1,36	3,76	7,40	70,8	1,36	3,76	7,40	70,8
50	1,70	4,70	9,25	88,5	1,70	4,70	9,25	88,5
60	2,04	5,64	11,10	106,2	2,04	5,64	11,10	106,2
70	2,38	6,58	12,95	123,9	2,38	6,58	12,95	123,9
80	2,72	7,52	14,80	141,6	2,72	7,52	14,80	141,6
90	3,06	8,46	16,65	159,3	3,06	8,46	16,65	159,3
100	3,40	9,40	18,50	177,0	3,40	9,40	18,50	177,0

370

Эскимо молочное

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,24	0,99	2,34	19,8	0,24	0,99	2,34	19,8
20	0,48	1,98	4,68	39,6	0,48	1,98	4,68	39,6
30	0,72	2,97	7,02	59,4	0,72	2,97	7,02	59,4
40	0,96	3,96	9,36	79,2	0,96	3,96	9,36	79,2
50	1,20	4,95	11,70	99,0	1,20	4,95	11,70	99,0
60	1,44	5,94	14,04	118,8	1,44	5,94	14,04	118,8
70	1,68	6,93	16,38	138,6	1,68	6,93	16,38	138,6
80	1,92	7,92	18,72	158,4	1,92	7,92	18,72	158,4
90	2,16	8,91	21,06	178,2	2,16	8,91	21,06	178,2
100	2,40	9,90	23,40	198,0	2,40	9,90	23,40	198,0

371

Эскимо сливочное

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,27	1,92	1,88	26,6	0,27	1,92	1,88	26,6
20	0,54	3,84	3,76	53,2	0,54	3,84	3,76	53,2
30	0,81	5,76	5,64	79,8	0,81	5,76	5,64	79,8
40	1,08	7,68	7,52	106,4	1,08	7,68	7,52	106,4
50	1,35	9,60	9,40	133,0	1,35	9,60	9,40	133,0
60	1,62	11,52	11,28	159,6	1,62	11,52	11,28	159,6
70	1,89	13,44	13,16	186,2	1,89	13,44	13,16	186,2
80	2,16	15,36	15,04	212,8	2,16	15,36	15,04	212,8
90	2,43	17,28	16,92	239,4	2,43	17,28	16,92	239,4
100	2,70	19,20	18,80	266,0	2,70	19,20	18,80	266,0

372

Баранина 1-й категории (охлажденная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,39	1,60	—	20,6	1,06	1,23	—	15,8
20	2,78	3,20	—	41,2	2,12	2,46	—	31,6
30	4,17	4,80	—	61,8	3,18	3,69	—	47,4
40	5,56	6,40	—	82,4	4,24	4,92	—	63,2
50	6,95	8,00	—	103,0	5,30	6,15	—	79,0
60	8,34	9,60	—	123,6	6,36	7,38	—	94,8
70	9,73	11,20	—	144,2	7,42	8,61	—	110,6
80	11,12	12,80	—	164,8	8,48	9,84	—	126,4
90	12,51	14,40	—	185,4	9,54	11,07	—	142,2
100	13,90	16,00	—	206,0	10,60	12,30	—	158,0

373

Баранина 2-й категории (охлажденная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,76	0,85	—	15,1	1,28	0,62	—	11,0
20	3,52	1,70	—	30,2	2,56	1,24	—	22,0
30	5,28	2,55	—	45,3	3,84	1,86	—	33,0
40	7,04	3,40	—	60,4	5,12	2,48	—	44,0
50	8,80	4,25	—	75,5	6,40	3,10	—	55,0
60	10,56	5,10	—	90,6	7,68	3,72	—	66,0
70	12,32	5,95	—	105,7	8,96	4,34	—	77,0
80	14,08	6,80	—	120,8	10,24	4,96	—	88,0
90	15,84	7,65	—	135,9	11,52	5,58	—	99,0
100	17,60	8,50	—	151,0	12,80	6,20	—	110,0

374

Баранина 1-й категории (без ножек, мороженая)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	1,71	—	22,0	1,07	1,23	—	15,8
20	3,00	3,42	—	44,0	2,14	2,46	—	31,6
30	4,50	5,13	—	66,0	3,21	3,69	—	47,4
40	6,00	6,84	—	88,0	4,28	4,92	—	63,2
50	7,50	8,55	—	110,0	5,35	6,15	—	79,0
60	9,00	10,26	—	132,0	6,42	7,38	—	94,8
70	10,50	11,97	—	154,0	7,49	8,61	—	110,6
80	12,00	13,68	—	176,0	8,56	9,84	—	126,4
90	13,50	15,39	—	198,0	9,63	11,07	—	142,2
100	15,00	17,10	—	220,0	10,70	12,30	—	158,0

374а **Баранина 1-й категории (с ножками, мороженая)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	1,71	—	22,0	1,06	1,21	—	15,6
20	3,00	3,42	—	44,0	2,12	2,42	—	31,2
30	4,50	5,13	—	66,0	3,18	3,63	—	46,8
40	6,00	6,84	—	88,0	4,24	4,84	—	62,4
50	7,50	8,55	—	110,0	5,30	6,05	—	78,0
60	9,00	10,26	—	132,0	6,36	7,26	—	93,6
70	10,50	11,97	—	154,0	7,42	8,47	—	109,2
80	12,00	13,68	—	176,0	8,48	9,68	—	124,8
90	13,50	15,39	—	198,0	9,54	10,89	—	140,4
100	15,00	17,10	—	220,0	10,60	12,10	—	156,0

375 **Баранина 2-й категории (без ножек, мороженая)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,99	0,92	—	16,7	1,33	0,64	—	11,4
20	3,98	1,84	—	34,4	2,66	1,28	—	22,8
30	5,97	2,76	—	50,1	3,99	1,92	—	34,2
40	7,96	3,68	—	66,8	5,32	2,56	—	45,6
50	9,95	4,60	—	83,5	6,65	3,20	—	57,0
60	11,94	5,52	—	100,2	7,98	3,84	—	68,4
70	13,93	6,44	—	116,9	9,31	4,48	—	79,8
80	15,92	7,36	—	133,6	10,64	5,12	—	91,2
90	17,91	8,28	—	150,3	11,97	5,76	—	102,6
100	19,90	9,20	—	167,0	13,30	6,40	—	114,0

375а **Баранина 2-й категории (с ножками, мороженая)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,99	0,92	—	16,7	1,30	0,63	—	11,2
20	3,98	1,84	—	34,4	2,60	1,26	—	22,4
30	5,97	2,76	—	50,1	3,90	1,89	—	33,6
40	7,96	3,68	—	66,8	5,20	2,52	—	44,8
50	9,95	4,60	—	83,5	6,50	3,15	—	56,0
60	11,94	5,52	—	100,2	7,80	3,78	—	67,2
70	13,93	6,44	—	116,9	9,10	4,41	—	78,4
80	15,92	7,36	—	133,6	10,40	5,04	—	89,6
90	17,91	8,28	—	150,3	11,70	5,67	—	100,8
100	19,90	9,20	—	167,0	13,00	6,30	—	112,0

376 **Говядина 1-й категории (охлажденная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	0,99	—	15,4	1,20	0,78	—	12,2
20	3,04	1,98	—	30,8	2,40	1,56	—	24,4
30	4,56	2,97	—	46,2	3,60	2,34	—	36,6
40	6,08	3,96	—	61,6	4,80	3,12	—	48,8
50	7,60	4,95	—	77,0	6,00	3,90	—	61,0
60	9,12	5,94	—	92,4	7,20	4,68	—	73,2
70	10,64	6,93	—	107,8	8,40	5,46	—	85,4
80	12,16	7,92	—	123,2	9,60	6,24	—	97,6
90	13,68	8,91	—	138,6	10,80	7,02	—	109,8
100	15,20	9,90	—	154,0	12,00	7,80	—	122,0

377 **Говядина 2-й категории ([illegible])**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	0,36	—	10,6	1,32	0,26	—	7,8
20	3,54	0,72	—	21,2	2,64	0,52	—	15,6
30	5,31	1,08	—	31,8	3,96	0,78	—	23,4
40	7,08	1,44	—	42,4	5,28	1,04	—	31,2
50	8,85	1,80	—	53,0	6,60	1,30	—	39,0
60	10,62	2,16	—	63,6	7,92	1,56	—	46,8
70	12,39	2,52	—	74,2	9,24	1,82	—	54,6
80	14,16	2,88	—	84,8	10,56	2,08	—	62,4
90	15,93	3,24	—	95,4	11,88	2,34	—	70,2
100	17,70	3,60	—	106,0	13,20	2,60	—	78,0

378 **Говядина 1-й категории (мороженая)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	1,05	—	16,4	1,19	0,78	—	12,1
20	3,22	2,10	—	32,8	2,38	1,56	—	24,2
30	4,83	3,15	—	49,2	3,57	2,34	—	36,3
40	6,44	4,20	—	65,6	4,76	3,12	—	48,4
50	8,05	5,25	—	82,0	5,95	3,90	—	60,5
60	9,66	6,30	—	98,4	7,14	4,68	—	72,6
70	11,27	7,35	—	114,8	8,33	5,46	—	84,7
80	12,88	8,40	—	131,2	9,52	6,24	—	96,8
90	14,49	9,45	—	147,6	10,71	7,02	—	108,9
100	16,10	10,50	—	164,0	11,90	7,80	—	121,0

379 **Говядина 2-й категории (мороженая)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,90	0,39	—	11,4	1,29	0,26	—	7,7
20	3,80	0,78	—	22,8	2,58	0,52	—	15,4
30	5,70	1,17	—	34,2	3,87	0,78	—	23,1
40	7,60	1,56	—	45,6	5,16	1,04	—	30,8
50	9,50	1,95	—	57,0	6,45	1,30	—	38,5
60	11,40	2,34	—	68,4	7,74	1,56	—	46,2
70	13,30	2,73	—	79,8	9,03	1,82	—	53,9
80	15,20	3,12	—	91,2	10,32	2,08	—	61,6
90	17,10	3,51	—	102,6	11,61	2,34	—	69,3
100	19,00	3,90	—	114,0	12,90	2,60	—	77,0

380 **Солонина (из говядины 1-й категории)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,65	0,99	—	16,0	1,16	0,69	—	10,2
20	3,30	1,98	—	32,0	2,32	1,38	—	20,4
30	4,95	2,97	—	48,0	3,48	2,07	—	30,6
40	6,60	3,96	—	64,0	4,64	2,76	—	40,8
50	8,25	4,95	—	80,0	5,80	3,45	—	51,0
60	9,90	5,94	—	96,0	6,96	4,14	—	61,2
70	11,55	6,93	—	112,0	8,12	4,83	—	71,4
80	13,20	7,92	—	128,0	9,28	5,52	—	81,6
90	14,85	8,91	—	144,0	10,44	6,21	—	91,8
100	16,50	9,90	—	160,0	11,60	6,90	—	102,0

381 [illegible]

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,99	0,09	[illegible]	9,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	3,98	0,18	—	18,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
30	5,97	0,27	[illegible]	27,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
40	7,96	0,36	[illegible]	36,0	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]
50	9,95	0,45	[illegible]	45,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
60	11,94	0,54	—	54,0	—	—	—	—
70	13,93	0,63	—	63,0	—	—	—	—
80	15,92	0,72	—	72,0	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]
90	17,91	0,81	—	81,0	—	—	—	—
100	19,90	0,90	—	90,0	—	—	—	—

382 **Мясо кита горбача (спинное)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,72	0,94	—	15,8	0,24	0,13	—	2,2
20	3,44	1,88	—	31,6	0,48	0,26	—	4,4
30	5,16	2,82	—	47,4	0,72	0,39	—	6,6
40	6,88	3,76	—	63,2	0,96	0,52	—	8,8
50	8,60	4,70	—	79,0	1,20	0,65	—	11,0
60	10,32	5,64	—	94,8	1,44	0,78	—	13,2
70	12,04	6,58	—	110,6	1,68	0,91	—	15,4
80	13,76	7,52	—	126,4	1,92	1,04	—	17,6
90	15,48	8,46	—	142,2	2,16	1,17	—	19,8
100	17,20	9,40	—	158,0	2,40	1,30	—	22,0

383 **Мясо кита кашалота (спинное)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,90	0,29	—	10,5	0,18	0,03	—	1,0
20	3,80	0,58	—	21,0	0,36	0,06	—	2,0
30	5,70	0,87	—	31,5	0,54	0,09	—	3,0
40	7,60	1,16	—	42,0	0,72	0,12	—	4,0
50	9,50	1,45	—	52,5	0,90	0,15	—	5,0
60	11,40	1,74	—	63,0	1,08	0,18	—	6,0
70	13,30	2,03	—	73,5	1,26	0,21	—	7,0
80	15,20	2,32	—	84,0	1,44	0,24	—	8,0
90	17,10	2,61	—	94,5	1,62	0,27	—	9,0
100	19,00	2,90	—	105,0	1,80	0,30	—	10,0

384 **Мясо кита блювала (спинное)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,86	0,65	—	13,7	0,39	0,13	—	2,8
20	3,72	1,30	—	27,4	0,78	0,26	—	5,6
30	5,58	1,95	—	41,1	1,17	0,39	—	8,4
40	7,44	2,60	—	54,8	1,56	0,52	—	11,2
50	9,30	3,25	—	68,5	1,95	0,65	—	14,0
60	11,16	3,90	—	82,2	2,34	0,78	—	16,8
70	13,02	4,55	—	95,9	2,73	0,91	—	19,6
80	14,88	5,20	—	109,6	3,12	1,04	—	22,4
90	16,74	5,85	—	123,3	3,51	1,17	—	25,2
100	18,60	6,50	—	137,0	3,90	1,30	—	28,0

385

Мясо кита финвала (спинное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,94	0,61	—	13,6	0,42	0,13	—	2,9
20	3,88	1,22	—	27,2	0,84	0,26	—	5,8
30	5,82	1,83	—	40,8	1,26	0,39	—	8,7
40	7,76	2,44	—	54,4	1,68	0,52	—	11,6
50	9,70	3,05	—	68,0	2,10	0,65	—	14,5
60	11,64	3,66		81,6	2,52	0,78	—	17,4
70	13,58	4,27		95,2	2,94	0,91		20,3
80	15,52	4,88	—	108,8	3,36	1,04	—	23,2
90	17,46	5,49	—	122,4	3,78	1,17	—	26,1
100	19,40	6,10		136,0	4,20	1,30	—	29,0

386

Мясо конское (средней упитанности)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,82	0,94	—	16,2	—	—	—	
20	3,64	1,88	—	32,4	—	—	—	
30	5,46	2,82	—	48,6	—	—	—	
40	7,28	3,76	—	64,8	—	—	—	—
50	9,10	4,70	—	81,0	—	—	—	—
60	10,92	5,64	—	97,2	—	—	—	—
70	12,74	6,58	—	113,4	—	—	—	—
80	14,56	7,52	—	129,6	—	—	—	—
90	16,38	8,46	—	145,8	—	—	—	—
100	18,20	9,40	—	162,0	—	—	—	—

387

Мясо кролика

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,82	0,75	—	14,4	1,27	0,53	—	10,1
20	3,64	1,50	—	28,8	2,54	1,06	—	20,2
30	5,46	2,25	—	43,2	3,81	1,59	—	30,3
40	7,28	3,00	—	57,6	5,08	2,12	—	40,4
50	9,10	3,75	—	72,0	6,35	2,65	—	50,5
60	10,92	4,50	—	86,4	7,62	3,18	—	60,6
70	12,74	5,25	—	100,8	8,89	3,71	—	70,7
80	14,56	6,00	—	115,2	10,16	4,24	—	80,8
90	16,38	6,75	—	129,6	11,43	4,77	—	90,9
100	18,20	7,50	—	144,0	12,70	5,30	—	101,0

388

Мясо оленье (жирное)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	2,01	—	24,6	—	—	—	—
20	2,88	4,02	—	49,2	—	—	—	—
30	4,32	6,03	—	73,8	—	—	—	—
40	5,76	8,04	—	98,4	—	—	—	—
50	7,20	10,05	—	123,0	—	—	—	—
60	8,64	12,06	—	147,6	—	—	—	—
70	10,08	14,07	—	172,2	—	—	—	—
80	11,52	16,08	—	196,8	—	—	—	—
90	12,96	18,09	—	221,4	—	—	—	—
100	14,40	20,10	—	246,0	—	—	—	—

389 **Мясо оленье (средней упитанности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	0,56	—	11,8	—	—	—	—
20	3,22	1,12	—	23,6	—	—	—	—
30	4,83	1,68	—	35,4	—	—	—	—
40	6,44	2,24	—	47,2	—	—	—	—
50	8,05	2,80	—	59,0	—	—	—	—
60	9,66	3,36	—	70,8	—	—	—	—
70	11,27	3,92	—	82,6	—	—	—	—
80	12,88	4,48	—	94,4	—	—	—	—
90	14,49	5,04	—	106,2	—	—	—	—
100	16,10	5,60	—	118,0	—	—	—	—

390 **Мясо оленье (ниже средней упитанности)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	0,23	—	8,4	—	—	—	—
20	3,04	0,46	—	16,8	—	—	—	—
30	4,56	0,69	—	25,2	—	—	—	—
40	6,08	0,92	—	33,6	—	—	—	—
50	7,60	1,15	—	42,0	—	—	—	—
60	9,12	1,38	—	50,4	—	—	—	—
70	10,64	1,61	—	58,8	—	—	—	—
80	12,16	1,84	—	67,2	—	—	—	—
90	13,68	2,07	—	75,6	—	—	—	—
100	15,20	2,30	—	84,0	—	—	—	—

391 **Мясо яка**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,69	0,33	—	10,0	—	—	—	—
20	3,38	0,66	—	20,0	—	—	—	—
30	5,07	0,99	—	30,0	—	—	—	—
40	6,76	1,32	—	40,0	—	—	—	—
50	8,45	1,65	—	50,0	—	—	—	—
60	10,14	1,98	—	60,0	—	—	—	—
70	11,83	2,31	—	70,0	—	—	—	—
80	13,52	2,64	—	80,0	—	—	—	—
90	15,21	2,97	—	90,0	—	—	—	—
100	16,90	3,30	—	100,0	—	—	—	—

392 **Свинина (жирная охлажденная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,22	3,56	—	38,1	1,08	3,10	—	33,3
20	2,44	7,12	—	76,2	2,16	6,20	—	66,6
30	3,66	10,68	—	114,3	3,24	9,30	—	99,9
40	4,88	14,24	—	152,4	4,32	12,40	—	133,2
50	6,10	17,80	—	190,5	5,40	15,50	—	166,5
60	7,32	21,36	—	228,6	6,48	18,60	—	199,8
70	8,54	24,92	—	266,7	7,56	21,70	—	233,1
80	9,76	28,48	—	304,8	8,64	24,80	—	266,4
90	10,98	32,04	—	342,9	9,72	27,90	—	299,7
100	12,20	35,60	—	381,0	10,80	31,00	—	333,0

393 **Свинина (мясная охлажденная)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,39	2,02	—	24,5	1,20	1,74	—	21,1
20	2,78	4,04	—	49,0	2,40	3,48	—	42,2
30	4,17	6,06	—	73,5	3,60	5,22	—	63,3
40	5,56	8,08	—	98,0	4,80	6,96	—	84,4
50	6,95	10,10	—	122,5	6,00	8,70	—	105,5
60	8,34	12,12	—	147,0	7,20	10,44	—	126,6
70	9,73	14,14	—	171,5	8,40	12,18	—	147,7
80	11,12	16,16	—	196,0	9,60	13,92	—	168,8
90	12,51	18,18	—	220,5	10,80	15,66	—	189,9
100	13,90	20,20	—	245,0	12,00	17,40	—	211,0

394 **Свинина (жирная мороженая)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,28	3,61	—	38,8	1,12	3,18	—	34,2
20	2,56	7,22	—	77,6	2,24	6,36	—	68,4
30	3,84	10,83	—	116,4	3,36	9,54	—	102,6
40	5,12	14,44	—	155,2	4,48	12,72	—	136,8
50	6,40	18,05	—	194,0	5,60	15,90	—	171,0
60	7,68	21,66	—	232,8	6,72	19,08	—	205,2
70	8,96	25,27	—	271,6	7,84	22,26	—	239,4
80	10,24	28,88	—	310,4	8,96	25,44	—	273,6
90	11,52	32,49	—	349,2	10,08	28,62	—	307,8
100	12,80	36,10	—	388,0	11,20	31,80	—	342,0

395 **Свинина (мясная мороженая)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	2,10	—	23,4	1,22	1,79	—	21,6
20	2,88	4,20	—	46,8	2,44	3,58	—	43,2
30	4,32	6,30	—	70,2	3,66	5,37	—	64,8
40	5,76	8,40	—	93,6	4,88	7,16	—	86,4
50	7,20	10,50	—	117,0	6,10	8,95	—	108,0
60	8,64	12,60	—	140,4	7,32	10,74	—	129,6
70	10,08	14,70	—	163,8	8,54	12,53	—	151,2
80	11,52	16,80	—	187,2	9,76	14,32	—	172,8
90	12,96	18,90	—	210,6	10,98	16,11	—	194,4
100	14,40	21,00	—	234,0	12,20	17,90	—	216,0

396 **Телятина (жирная)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	0,70	—	13,10	1,06	0,47	—	8,7
20	3,22	1,40	—	26,20	2,12	0,94	—	17,4
30	4,83	2,10	—	39,30	3,18	1,41	—	26,1
40	6,44	2,80	—	52,40	4,24	1,88	—	34,8
50	8,05	3,50	—	65,50	5,30	2,35	—	43,5
60	9,66	4,20	—	78,60	6,36	2,82	—	52,2
70	11,27	4,90	—	91,70	7,42	3,29	—	60,9
80	12,88	5,60	—	104,80	8,48	3,76	—	69,6
90	14,49	6,30	—	117,90	9,54	4,23	—	78,3
100	16,10	7,00	—	131,00	10,60	4,70	—	87,0

397 **Телятина (тощая)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,69	0,05	—	7,4	1,11	0,03	—	4,8
20	3,38	0,10	—	14,8	2,22	0,06	—	9,6
30	5,07	0,15	—	22,2	3,33	0,09	—	14,4
40	6,76	0,20	—	29,6	4,44	0,12	—	19,2
50	8,45	0,25	—	37,0	5,55	0,15		24,0
60	10,14	0,30	—	44,4	6,66	0,18	—	28,8
70	11,83	0,35	—	51,8	7,77	0,21	—	33,6
80	13,52	0,40	—	59,2	8,88	0,24	—	38,4
90	15,21	0,45	—	66,6	9,99	0,27		43,2
100	16,90	0,50	—	74,0	11,10	0,30	—	48,0

398 **Легкое баранье**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,32	0,22	—	7,5	1,22	0,20	—	6,9
20	2,64	0,44	—	15,0	2,44	0,40	—	13,8
30	3,96	0,66	—	22,5	3,66	0,60	—	20,7
40	5,28	0,88	—	30,0	4,88	0,80	—	27,6
50	6,60	1,10	—	37,5	6,10	1,00	—	34,5
60	7,92	1,32	—	45,0	7,32	1,20	—	41,4
70	9,24	1,54	—	52,5	8,54	1,40	—	48,3
80	10,56	1,76	—	60,0	9,76	1,60	—	55,2
90	11,88	1,98	—	67,5	10,98	1,80	—	62,1
100	13,20	2,20	—	75,0	12,20	2,00	—	69,0

399 **Печень баранья**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,58	0,27	—	9,0	1,53	0,26	—	8,7
20	3,16	0,54	—	18,0	3,06	0,52	—	17,4
30	4,74	0,81	—	27,0	4,59	0,78	—	26,1
40	6,32	1,08	—	36,0	6,12	1,04	—	34,8
50	7,90	1,35	—	45,0	7,65	1,30	—	43,5
60	9,48	1,62	—	54,0	9,18	1,56	—	52,2
70	11,06	1,89	—	63,0	10,71	1,82	—	60,9
80	12,64	2,16	—	72,0	12,24	2,08	—	69,6
90	14,22	2,43	—	81,0	13,77	2,34	—	78,3
100	15,80	2,70	—	90,0	15,30	2,60	—	87,0

400 **Почки бараньи**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,15	0,23	—	6,8	1,12	0,23	—	6,7
20	2,30	0,46	—	13,6	2,24	0,46	—	13,4
30	3,45	0,69	—	20,4	3,36	0,69	—	20,1
40	4,60	0,92	—	27,2	4,48	0,92	—	26,8
50	5,75	1,15	—	34,0	5,60	1,15	—	33,5
60	6,90	1,38	—	40,8	6,72	1,38	—	40,2
70	8,05	1,61	—	47,6	7,84	1,61	—	46,9
80	9,20	1,84	—	54,4	8,96	1,84	—	53,6
90	10,35	2,07	—	61,2	10,08	2,07	—	60,3
100	11,50	2,30	—	68,0	11,20	2,30	—	67,0

401 **Рубец бараний**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,97	0,38	—	7,5	0,92	0,36	—	7,1
20	1,94	0,76	—	15,0	1,84	0,72	—	14,2
30	2,91	1,14	—	22,5	2,76	1,08	—	21,3
40	3,88	1,52	—	30,0	3,68	1,44	—	28,4
50	4,85	1,90	—	37,5	4,60	1,80	—	35,5
60	5,82	2,28	—	45,0	5,52	2,16	—	42,6
70	6,79	2,66	—	52,5	6,44	2,52	—	49,7
80	7,76	3,04	—	60,0	7,36	2,88	—	56,8
90	8,73	3,42	—	67,5	8,28	3,24	—	63,9
100	9,70	3,80	—	75,0	9,20	3,60	—	71,0

402 **Сердце баранье**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,14	0,33	—	7,7	1,04	0,30	—	7,0
20	2,28	0,66	—	15,4	2,08	0,60	—	14,0
30	3,42	0,99	—	23,1	3,12	0,90	—	21,0
40	4,56	1,32	—	30,8	4,16	1,20	—	28,0
50	5,70	1,65	—	38,5	5,20	1,50	—	35,0
60	6,84	1,98	—	46,2	6,24	1,80	—	42,0
70	7,98	2,31	—	53,9	7,28	2,10	—	49,0
80	9,12	2,64	—	61,6	8,32	2,40	—	56,0
90	10,26	2,97	—	69,3	9,36	2,70	—	63,0
100	11,40	3,30	—	77,0	10,40	3,00	—	70,0

403 **Уши бараньи**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,71	1,12	—	1,74	—	—	—	—
20	3,42	2,24	—	3,48	—	—	—	—
30	5,13	3,36	—	5,22	—	—	—	—
40	6,84	4,48	—	6,96	—	—	—	—
50	8,55	5,60	—	8,70	—	—	—	—
60	10,26	6,72	—	10,44	—	—	—	—
70	11,97	7,84	—	12,18	—	—	—	—
80	13,68	8,96	—	13,92	—	—	—	—
90	15,39	10,08	—	15,66	—	—	—	—
100	17,10	11,20	—	17,40	—	—	—	—

404 **Язык бараний**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,06	1,51	—	18,4	0,95	1,34	—	16,3
20	2,12	3,02	—	36,8	1,90	2,68	—	32,6
30	3,18	4,53	—	55,2	2,85	4,02	—	48,9
40	4,24	6,04	—	73,6	3,80	5,36	—	65,2
50	5,30	7,55	—	92,0	4,75	6,70	—	81,5
60	6,36	9,06	—	110,4	5,70	8,04	—	97,8
70	7,42	10,57	—	128,8	6,65	9,38	—	114,1
80	8,48	12,08	—	147,2	7,60	10,72	—	130,4
90	9,54	13,59	—	165,6	8,55	12,06	—	146,7
100	10,60	15,10	—	184,0	9,50	13,40	—	163,0

405 **Вымя говяжье**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,04	1,29	—	16,3	—	—	—	—
20	2,08	2,58	—	32,6	—	—	—	—
30	3,12	3,87	—	48,9	—	—	—	—
40	4,16	5,16	—	65,2	—	—	—	—
50	5,20	6,45	—	81,5	—	—	—	—
60	6,24	7,74	—	97,8	—	—	—	—
70	7,28	9,03	—	114,1	—	—	—	—
80	8,32	10,32	—	130,4	—	—	—	—
90	9,36	11,61	—	146,7	—	—	—	—
100	10,40	12,90	—	163,0	—	—	—	—

406 **Головы говяжьи (без языка, мозга и ушей)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,53	1,17	—	17,1	0,49	0,38	—	5,5
20	3,06	2,34	—	34,2	0,98	0,76	—	11,0
30	4,59	3,51	—	51,3	1,47	1,14	—	16,5
40	6,12	4,68	—	68,4	1,96	1,52	—	22,0
50	7,65	5,85	—	85,5	2,45	1,90	—	27,5
60	9,18	7,02	—	102,6	2,94	2,28	—	33,0
70	10,71	8,19	—	119,7	3,43	2,66	—	38,5
80	12,24	9,36	—	136,8	3,92	3,04	—	44,0
90	13,77	10,53	—	153,9	4,41	3,42	—	49,5
100	15,30	11,70	—	171,0	4,90	3,80	—	55,0

407 **Губы говяжьи (без челюстных костей)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,76	0,31	—	10,1	—	—	—	—
20	3,52	0,62	—	20,2	—	—	—	—
30	5,28	0,93	—	30,3	—	—	—	—
40	7,04	1,24	—	40,4	—	—	—	—
50	8,80	1,55	—	50,5	—	—	—	—
60	10,56	1,86	—	60,6	—	—	—	—
70	12,32	2,17	—	70,7	—	—	—	—
80	14,08	2,48	—	80,8	—	—	—	—
90	15,84	2,79	—	90,9	—	—	—	—
100	17,60	3,10	—	101,0	—	—	—	—

408 **Кровь говяжья**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	0,02	—	6,4	—	—	—	—
20	3,04	0,04	—	12,8	—	—	—	—
30	4,56	0,06	—	19,2	—	—	—	—
40	6,08	0,08	—	25,6	—	—	—	—
50	7,60	0,10	—	32,0	—	—	—	—
60	9,12	0,12	—	38,4	—	—	—	—
70	10,64	0,14	—	44,8	—	—	—	—
80	12,16	0,16	—	51,2	—	—	—	—
90	13,68	0,18	—	57,6	—	—	—	—
100	15,20	0,20	—	64,0	—	—	—	—

409

Легкое говяжье

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,28	0,44	—	9,3	1,18	0,40	—	8,6
20	2,56	0,88	—	18,6	2,36	0,80	—	17,2
30	3,84	1,32	—	27,9	3,54	1,20	—	25,8
40	5,12	1,76	—	37,2	4,72	1,60	—	34,4
50	6,40	2,20	—	46,5	5,90	2,00	—	43,0
60	7,68	2,64	—	55,8	7,08	2,40	—	51,6
70	8,93	3,08	—	65,1	8,26	2,80	—	60,2
80	10,24	3,52	—	74,4	9,44	3,20	—	68,8
90	11,52	3,96	—	83,7	10,62	3,60	—	77,4
100	12,80	4,40	—	93,0	11,80	4,00	—	86,0

410

Печень говяжья

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,47	0,29	—	8,7	1,37	0,27	—	8,1
20	2,94	0,58	—	17,4	2,74	0,54	—	16,2
30	4,41	0,87	—	26,1	4,11	0,81	—	24,3
40	5,88	1,16	—	34,8	5,48	1,08	—	32,4
50	7,35	1,45	—	43,5	6,85	1,35	—	40,5
60	8,82	1,74	—	52,2	8,22	1,62	—	48,6
70	10,29	2,03	—	60,9	9,59	1,89	—	56,7
80	11,76	2,32	—	69,6	10,96	2,16	—	64,8
90	13,23	2,61	—	78,3	12,33	2,43	—	72,9
100	14,70	2,90	—	87,0	13,70	2,70	—	81,0

411

Почки говяжьи

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,06	0,17	—	5,9	0,98	0,16	—	5,5
20	2,12	0,34	—	11,8	1,96	0,32	—	11,0
30	3,18	0,51	—	17,7	2,94	0,48	—	16,5
40	4,24	0,68	—	23,6	3,92	0,64	—	22,0
50	5,30	0,88	—	29,5	4,90	0,80	—	27,5
60	6,36	1,02	—	35,4	5,88	0,96	—	33,0
70	7,42	1,19	—	41,3	6,86	1,12	—	38,5
80	8,48	1,36	—	47,2	7,84	1,28	—	44,0
90	9,54	1,53	—	53,1	8,82	1,44	—	49,5
100	10,60	1,70	—	59,0	9,80	1,60	—	55,0

412

Рубец говяжий (зачищенный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,25	0,39	—	8,7	1,18	0,38	—	8,4
20	2,50	0,78	—	17,4	2,36	0,76	—	16,8
30	3,75	1,17	—	26,1	3,54	1,14	—	25,2
40	5,00	1,56	—	34,8	4,72	1,52	—	33,6
50	6,25	1,95	—	43,5	5,90	1,90	—	42,0
60	7,50	2,34	—	52,2	7,08	2,28	—	50,4
70	8,75	2,73	—	60,9	8,26	2,66	—	58,8
80	10,00	3,12	—	69,6	9,44	3,04	—	67,2
90	11,25	3,51	—	78,3	10,62	3,42	—	75,6
100	12,50	3,90	—	87,0	11,80	3,80	—	84,0

413 **Сердце говяжье**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,27	0,28		[illegible]	1,16	0,25	—	7,1
20	2,54	0,56		15,6	2,32	0,50	—	14,2
30	3,81	0,84		21,4	3,48	0,75	—	21,3
40	5,08	1,12		31,2	4,64	1,00	—	28,4
50	6,35	1,40		39,0	5,80	1,25	—	35,5
60	7,62	1,68		46,8	6,96	1,50	—	42,6
70	8,89	1,96		54,6	8,12	1,75	—	49,7
80	10,16	2,24		62,4	9,28	2,00	—	56,8
90	11,43	2,52		70,2	10,44	2,25	—	63,9
100	12,70	2,80		78,0	11,60	2,50	—	71,0

414 **Уши говяжьи (зачищенные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,13	0,22	—	10,8	—	—	—	—
20	4,26	0,44	—	21,6	—	—	—	—
30	6,39	0,66	—	32,4	—	—	—	—
40	8,52	0,88	—	43,2	—	—	—	—
50	10,65	1,10	—	54,0	—	—	—	—
60	12,78	1,32	—	64,8	—	—	—	—
70	14,91	1,54	—	75,6	—	—	—	—
80	17,04	1,76	—	86,4	—	—	—	—
90	19,17	1,98	—	97,2	—	—	—	—
100	21,30	2,20	—	108,0	—	—	—	—

415 **Хвост говяжий**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,68	0,61	—	12,6	0,89	0,33	—	6,7
20	3,36	1,22	—	25,2	1,78	0,66	—	13,4
30	5,04	1,83	—	37,8	2,67	0,99	—	20,1
40	6,72	2,44	—	50,4	3,56	1,32	—	26,8
50	8,40	3,05	—	63,0	4,45	1,65	—	33,5
60	10,08	3,66	—	75,6	5,34	1,98	—	40,2
70	11,76	4,27	—	88,2	6,23	2,31	—	46,9
80	13,44	4,88	—	100,8	7,12	2,64	—	53,6
90	15,12	5,49	—	113,4	8,01	2,97	—	60,3
100	16,80	6,10	—	126,0	8,90	3,30	—	67,0

416 **Язык говяжий**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,15	1,14	—	15,3	1,06	1,04	—	14,0
20	2,30	2,28	—	30,6	2,12	2,08	—	28,0
30	3,45	3,42	—	45,9	3,18	3,12	—	42,0
40	4,60	4,56	—	61,2	4,24	4,16	—	56,0
50	5,75	5,70	—	76,5	5,30	5,20	—	70,0
60	6,90	6,84	—	91,8	6,36	6,24	—	84,0
70	8,05	7,98	—	107,1	7,42	7,28	—	98,0
80	9,20	9,12	—	122,4	8,48	8,32	—	112,0
90	10,35	10,26	—	137,7	9,54	9,36	—	126,0
100	11,50	11,40	—	153,0	10,60	10,40	—	140,0

417

Легкое свиное

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,25	0,34	—	8,3	1,15	0,31	—	7,6
20	2,50	0,68	—	16,6	2,30	0,62	—	15,2
30	3,75	1,02	—	24,9	3,45	0,93	—	22,8
40	5,00	1,36	—	33,2	4,60	1,24	—	30,4
50	6,25	1,70	—	41,5	5,75	1,55	—	38,0
60	7,50	2,04	—	49,8	6,90	1,86	—	45,6
70	8,75	2,38	—	58,1	8,05	2,17	—	53,2
80	10,00	2,72	—	66,4	9,20	2,48	—	60,8
90	11,25	3,06	—	74,7	10,35	2,79	—	68,4
100	12,50	3,40	—	83,0	11,50	3,10	—	76,0

418

Печень свиная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,59	0,34	—	9,7	1,54	0,33	—	9,4
20	3,18	0,68	—	19,4	3,08	0,66	—	18,8
30	4,77	1,02	—	29,1	4,62	0,99	—	28,2
40	6,36	1,36	—	38,8	6,16	1,32	—	37,6
50	7,95	1,70	—	48,5	7,70	1,65	—	47,0
60	9,54	2,04	—	58,2	9,24	1,98	—	56,4
70	11,13	2,38	—	67,9	10,78	2,31	—	65,8
80	12,72	2,72	—	77,6	12,32	2,64	—	75,2
90	14,31	3,06	—	87,3	13,86	2,97	—	84,6
100	15,90	3,40	—	97,0	15,40	3,30	—	94,0

419

Почки свиные

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,10	0,29	—	7,2	1,07	0,29	—	7,1
20	2,20	0,58	—	14,4	2,14	0,58	—	14,2
30	3,30	0,87	—	21,6	3,21	0,87	—	21,3
40	4,40	1,16	—	28,8	4,28	1,16	—	28,4
50	5,50	1,45	—	36,0	5,35	1,45	—	35,5
60	6,60	1,74	—	43,2	6,42	1,74	—	42,6
70	7,70	2,03	—	50,4	7,49	2,03	—	49,7
80	8,80	2,32	—	57,6	8,56	2,32	—	56,8
90	9,90	2,61	—	64,8	9,63	2,61	—	63,9
100	11,00	2,90	—	72,0	10,70	2,90	—	71,0

420

Сердце свиное

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,27	0,30	—	8,0	1,16	0,27	—	7,3
20	2,54	0,60	—	16,0	2,32	0,54	—	14,6
30	3,81	0,90	—	24,0	3,48	0,81	—	21,9
40	5,08	1,20	—	32,0	4,64	1,08	—	29,2
50	6,35	1,50	—	40,0	5,80	1,35	—	36,5
60	7,62	1,80	—	48,0	6,96	1,62	—	43,8
70	8,89	2,10	—	56,0	8,12	1,89	—	51,1
80	10,16	2,40	—	64,0	9,28	2,16	—	58,4
90	11,43	2,70	—	72,0	10,44	2,43	—	65,7
100	12,70	3,00	—	80,0	11,60	2,70	—	73,0

421 **Уши свины (зачищенные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	1,33	—	19,6	—	—	—	—
20	3,54	2,66	—	39,2	—	—	—	—
30	5,31	3,99	—	58,8	—	—	—	—
40	7,08	5,32	—	78,4	—	—	—	—
50	8,85	6,65	—	98,0	—	—	—	—
60	10,62	7,98	—	117,6	—	—	—	—
70	12,39	9,31	—	137,2	—	—	—	—
80	14,16	10,64	—	156,8	—	—	—	—
90	15,93	11,97	—	176,4	—	—	—	—
100	17,70	13,30	—	196,0	—	—	—	—

422 **Язык свиной**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,20	1,58	—	19,6	—	—	—	—
20	2,40	3,16	—	39,2	—	—	—	—
30	3,60	4,74	—	58,8	—	—	—	—
40	4,80	6,32	—	78,4	—	—	—	—
50	6,00	7,90	—	98,0	—	—	—	—
60	7,20	9,48	—	117,6	—	—	—	—
70	8,40	11,06	—	137,2	—	—	—	—
80	9,60	12,64	—	156,8	—	—	—	—
90	10,80	14,22	—	176,4	—	—	—	—
100	12,00	15,80	—	196,0	—	—	—	—

423 **Мозги (свиные, бараньи и говяжьи)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,76	0,84	—	10,9	0,66	0,78	—	10,0
20	1,52	1,68	—	21,8	1,32	1,56	—	20,0
30	2,28	2,52	—	32,7	1,98	2,34	—	30,0
40	3,04	3,36	—	43,6	2,64	3,12	—	40,0
50	3,80	4,20	—	54,5	3,30	3,90	—	50,0
60	4,56	5,04	—	65,4	3,96	4,68	—	60,0
70	5,32	5,88	—	76,3	4,62	5,46	—	70,0
80	6,08	6,72	—	87,2	5,28	6,24	—	80,0
90	6,84	7,56	—	98,1	5,94	7,02	—	90,0
100	7,60	8,40	—	109,0	6,60	7,80	—	100,0

424 **Ветчина (в среднем по окороку)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	3,29	—	36,5	1,09	2,50	—	27,7
20	2,88	6,58	—	73,0	2,18	5,00	—	55,4
30	4,32	9,87	—	109,5	3,27	7,50	—	83,1
40	5,76	13,16	—	146,0	4,36	10,00	—	110,8
50	7,20	16,45	—	182,5	5,45	12,50	—	138,5
60	8,64	19,74	—	219,0	6,54	15,00	—	166,2
70	10,08	23,03	—	255,5	7,63	17,50	—	193,9
80	11,52	26,32	—	292,0	8,72	20,00	—	221,6
90	12,96	29,61	—	328,5	9,81	22,50	—	243,9
100	14,40	32,90	—	365,0	10,90	25,00	—	277,0

425 **Грудинка**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,84	5,73	—	56,7	0,66	4,47	—	44,3
20	1,68	11,46	—	113,4	1,32	8,94	—	88,6
30	2,52	17,19	—	170,1	1,98	13,41	—	132,9
40	3,36	22,95	—	226,8	2,64	17,88	—	177,2
50	4,20	28,65	—	283,5	3,30	22,35	—	221,5
60	5,04	34,38	—	340,2	3,96	26,82	—	265,8
70	5,88	40,11	—	396,9	4,62	31,29	—	310,1
80	6,72	45,84	—	453,6	5,28	35,76	—	354,4
90	7,56	51,57	—	510,3	5,94	40,23	—	398,7
100	8,40	57,30	—	567,0	6,60	44,70	—	443,0

426 **Колбаса любительская (вареная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,16	2,62	—	29,1	1,13	2,57	—	28,5
20	2,32	5,24	—	58,2	2,26	5,14	—	57,0
30	3,48	7,86	—	87,3	3,39	7,71	—	85,5
40	4,64	10,48	—	116,4	4,52	10,28	—	114,0
50	5,80	13,10	—	145,5	5,65	12,85	—	142,5
60	6,96	15,72	—	174,6	6,78	15,42	—	171,0
70	8,12	18,34	—	203,7	7,91	17,99	—	199,5
80	9,28	20,96	—	232,8	9,04	20,56	—	228,0
90	10,44	23,58	—	261,9	10,17	23,13	—	256,5
100	11,60	26,20	—	291,0	11,30	25,70	—	285,0

427 **Колбаса отдельная (вареная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,06	1,42	0,11	18,0	1,04	1,39	0,11	17,6
20	2,12	2,84	0,22	36,0	2,08	2,78	0,22	35,2
30	3,18	4,26	0,33	54,0	3,12	4,17	0,33	52,8
40	4,24	5,68	0,44	72,0	4,16	5,56	0,44	70,4
50	5,30	7,10	0,55	90,0	5,20	6,95	0,55	88,0
60	6,36	8,52	0,66	108,0	6,24	8,34	0,66	105,6
70	7,42	9,94	0,77	126,0	7,28	9,73	0,77	123,2
80	8.48	11,36	0,88	144,0	8,32	11,12	0,88	140,8
90	9,54	12,78	0,99	162,0	9,36	12,51	0,99	158,4
100	10,60	14,20	1,10	180,0	10,40	13,90	1,10	176,0

428 **Колбаса чайная (вареная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,05	1,08	0,11	14,8	1.01	1,06	0,11	14,4
20	2,10	2,16	0,22	29,6	2,02	2,12	0,22	28,8
30	3,15	3,24	0,33	44,4	3,03	3,18	0,33	43,2
40	4,20	4,32	0,44	59,2	4,04	4,24	0,44	57,6
50	5,25	5,40	0,55	74,0	5,05	5,30	0,55	72,0
60	6,30	6,48	0,66	88.8	6,06	6,36	0,66	86,4
70	7,35	7,58	0,77	103,6	7,07	7,42	0,74	100,8
80	8,40	8,64	0,88	118,4	8,08	8,48	0,88	115,2
90	9,45	9,72	0,99	133,2	9,09	9,54	0,99	129,6
100	10,50	10,80	1,10	148,0	10,10	10,60	1,10	144,0

429 **Колбаса краковская (полукопченая)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,33	3,32	—	[illegible]	1,28	3,23		[illegible]
20	2,66	6,64	—	[illegible]	2,56	6,46		[illegible]
30	3,99	9,96	—	108,9	3,84	9,69		[illegible]
40	5,32	13,28		145,2	5,12	12,92		141,2
50	6,65	16,60		181,5	6,40	16,15		[illegible]
60	7,98	19,92	—	217,8	7,68	19,38		211,8
70	9,31	23,24	—	254,1	8,96	22,61		241,1
80	10,64	26,56		290,4	10,24	25,84	—	282,4
90	11,97	29,88		326,7	11,52	29,07	—	317,7
100	13,30	33,20		363,0	12,80	32,30		[illegible]

430 **Колбаса полтавская (полукопченая)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,33	3,76	—	40,4	1,28	3,70	—	39,7
20	2,66	7,52	—	80,8	2,56	7,40	—	79,4
30	3,99	11,28	—	121,2	3,84	11,10	—	119,1
40	5,32	15,04	—	161,6	5,12	14,80	—	158,8
50	6,65	18,80	—	202,0	6,40	18,50	—	198,5
60	7,98	22,56	—	242,4	7,68	22,20	—	238,2
70	9,31	26,32	—	282,8	8,96	25,90	—	277,9
80	10,64	30,08	—	323,2	10,24	29,60	—	317,6
90	11,97	33,84	—	363,6	11,52	33,30	—	357,3
100	13,30	37,60	—	404,0	12,80	37,00	—	397,0

431 **Колбаса польская (полукопченая)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,71	2,35	—	28,9	1,66	2,30	—	28,2
20	3,42	4,70	—	57,8	3,32	4,60	—	56,4
30	5,13	7,05	—	86,7	4,98	6,90	—	84,6
40	6,84	9,40	—	115,6	6,64	9,20	—	112,8
50	8,55	11,75	—	144,5	8,30	11,50	—	141,0
60	10,26	14,10	—	173,4	9,96	13,80	—	169,2
70	11,97	16,45	—	202,3	11,62	16,10	—	197,4
80	13,68	18,80	—	231,2	13,28	18,40	—	225,6
90	15,39	21,15	—	260,1	14,04	20,70	—	253,8
100	17,10	23,50	—	289,0	16,60	23,00	—	282,0

432 **Колбаса украинская (полукопченая)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,51	2,78	—	32,0	1,47	2,72	—	31,3
20	3,02	5,56	—	64,0	2,94	5,44	—	62,6
30	4,53	8,34	—	96,0	4,41	8,16	—	93,9
40	6,04	11,12	—	128,0	5,88	10,88	—	125,2
50	7,55	13,90	—	160,0	7,35	13,60	—	156,5
60	9,05	16,68	—	192,0	8,82	16,32	—	187,8
70	10,57	19,46	—	224,0	10,29	19,04	—	219,1
80	12,08	22,24	—	256,0	11,76	21,76	—	250,4
90	13,59	25,02	—	288,0	13,23	24,48	—	281,7
100	15,10	27,80	—	320,0	14,70	27,20	—	313,0

433 **Колбаса московская (копченая)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,82	3,90	—	43,7	1,77	3,81	—	42,7
20	3,64	7,80	—	87,4	3,54	7,62	—	85,4
30	5,46	11,70	—	131,1	5,31	11,43	—	128,1
40	7,28	15,60	—	174,8	7,08	15,24	—	170,8
50	9,10	19,50	—	218,5	8,85	19,05	—	213,5
60	10,92	23,40	—	262,2	10,62	22,86	—	256,2
70	12,74	27,30	—	305,9	12,39	26,67	—	298,9
80	14,56	31,20	—	349,6	14,16	30,48	—	341,6
90	16,38	35,10	—	393,3	15,93	34,29	—	384,3
100	18,20	39,00	—	437,0	17,70	38,10	—	427,0

434 **Сардельки**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,27	0,96	0,13	14,7	1,24	0,94	0,13	14,3
20	2,54	1,92	0,26	29,4	2,48	1,88	0,26	28,6
30	3,81	2,88	0,39	44,1	3,72	2,82	0,39	42,9
40	5,08	3,84	0,52	58,8	4,96	3,76	0,52	57,2
50	6,35	4,80	0,65	73,5	6,20	4,70	0,65	71,5
60	7,62	5,76	0,78	88,2	7,44	5,64	0,78	85,8
70	8,89	6,72	0,91	102,9	8,68	6,58	0,91	100,1
80	10,16	7,68	1,04	117,6	9,92	7,52	1,04	114,4
90	11,43	8,64	1,17	132,3	11,16	8,46	1,17	128,7
100	12,70	9,60	1,30	147,0	12,40	9,40	1,30	143,0

435 **Сосиски советские**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,05	1,82	0,04	20,4	1,03	1,79	0,04	20,0
20	2,10	3,64	0,08	40,8	2,06	3,58	0,08	40,0
30	3,15	5,46	0,12	61,2	3,09	5,37	0,12	60,0
40	4,20	7,28	0,16	81,6	4,12	7,16	0,16	80,0
50	5,25	9,10	0,20	102,0	5,15	8,95	0,20	100,0
60	6,30	10,92	0,24	122,4	6,18	10,74	0,24	120,0
70	7,35	12,74	0,28	142,8	7,21	12,53	0,28	140,0
80	8,40	14,56	0,32	163,2	8,24	14,32	0,32	160,0
90	9,45	16,38	0,36	183,6	9,27	16,11	0,36	180,0
100	10,50	18,20	0,40	204,0	10,30	17,90	0,40	200,0

436 **Гуси 1-й категории (непотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,18	3,69	—	39,2	0,57	1,77	—	18,8
20	2,36	7,38	—	78,4	1,14	3,54	—	37,6
30	3,54	11,07	—	117,6	1,71	5,31	—	56,4
40	4,72	14,76	—	156,8	2,28	7,08	—	75,2
50	5,90	18,45	—	196,0	2,85	8,85	—	94,0
60	7,08	22,14	—	235,2	3,42	10,62	—	112,8
70	8,26	25,83	—	274,4	3,99	12,39	—	131,6
80	9,44	29,52	—	313,6	4,56	14,16	—	150,4
90	10,62	33,21	—	352,8	5,13	15,93	—	169,2
100	11,80	36,90	—	392,0	5,70	17,70	—	188,0

436а

Гуси 1-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,18	3,69	—	39,2	0,64	1,99	—	20,2
20	2,36	7,38	—	78,4	1,28	3,98	—	40,4
30	3,54	11,07	—	117,6	1,92	5,97	—	60,6
40	4,72	14,76	—	156,8	2,56	7,96	—	80,8
50	5,90	18,45	—	196,0	3,20	9,95	—	101,0
60	7,08	22,14	—	235,2	3,84	11,94	—	121,2
70	8,26	25,83	—	274,4	4,48	13,93	—	141,4
80	9,44	29,52	—	313,6	5,12	15,92	—	161,6
90	10,62	33,21	—	352,8	5,76	17,91	—	181,8
100	11,80	36,90	—	392,0	6,40	19,90	—	202,0

436б

Гуси 1-й категории (потрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,18	3,69	—	39,2	0,84	2,61	—	27,7
20	2,36	7,38	—	78,4	1,68	5,22	—	55,4
30	3,54	11,07	—	117,6	2,52	7,83	—	83,1
40	4,72	14,76	—	156,8	3,36	10,44	—	110,8
50	5,90	18,45	—	196,0	4,20	13,05	—	138,5
60	7,08	22,14	—	235,2	5,04	15,66	—	166,2
70	8,26	25,83	—	274,4	5,88	18,27	—	193,9
80	9,44	29,52	—	313,6	6,72	20,88	—	221,6
90	10,62	33,21	—	352,8	7,56	23,49	—	249,3
100	11,80	36,90	—	392,0	8,40	26,10	—	277,0

437

Гуси 2-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,56	1,87	—	23,8	0,65	0,79	—	10,0
20	3,12	3,74	—	47,6	1,30	1,58	—	20,0
30	4,68	5,61	—	71,4	1,95	2,37	—	30,0
40	6,24	7,48	—	95,2	2,60	3,16	—	40,0
50	7,80	9,35	—	119,0	3,25	3,95	—	50,0
60	9,36	11,22	—	142,8	3,90	4,74	—	60,0
70	10,92	13,09	—	166,6	4,55	5,53	—	70,0
80	12,48	14,96	—	190,4	5,20	6,32	—	80,0
90	14,04	16,83	—	214,2	5,85	7,11	—	90,0
100	15,60	18,70	—	238,0	6,50	7,90	—	100,0

437а

Гуси 2-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,56	1,87	—	23,8	0,74	0,90	—	11,4
20	3,12	3,74	—	47,6	1,48	1,80	—	22,8
30	4,68	5,61	—	71,4	2,22	2,70	—	34,2
40	6,24	7,48	—	95,2	2,96	3,60	—	45,6
50	7,80	9,35	—	119,0	3,70	4,50	—	57,0
60	9,36	11,22	—	142,8	4,44	5,40	—	68,4
70	10,92	13,09	—	166,6	5,18	6,30	—	79,8
80	12,48	14,96	—	190,4	5,92	7,20	—	91,2
90	14,04	16,83	—	214,2	6,66	8,10	—	102,6
100	15,60	18,70	—	238,0	7,40	9,00	—	114,0

437б

Гуси 2-й категории (потрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,56	1,87	—	23,8	1,03	1,23	—	15,7
20	3,12	3,74	—	47,6	2,06	2,46	—	31,4
30	4,68	5,61	—	71,4	3,09	3,69	—	47,1
40	6,24	7,48	—	95,2	4,12	4,92	—	62,8
50	7,80	9,35	—	119,0	5,15	6,15	—	78,5
60	9,36	11,22	—	142,8	6,18	7,38	—	94,2
70	10,92	13,09	—	166,6	7,21	8,61	—	109,9
80	12,48	14,96	—	190,4	8,24	9,84	—	125,6
90	14,04	16,83	—	214,2	9,27	11,07	—	141,3
100	15,60	18,70	—	238,0	10,30	12,30	—	157,0

438

Гуси (филей)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,30	2,92	—	32,5	—	—	—	—
20	2,60	5,84	—	65,0	—	—	—	—
30	3,90	8,76	—	97,5	—	—	—	—
40	5,20	11,68	—	130,0	—	—	—	—
50	6,50	14,60	—	162,5	—	—	—	—
60	7,80	17,52	—	195,0	—	—	—	—
70	9,10	20,44	—	227,5	—	—	—	—
80	10,40	23,36	—	260,0	—	—	—	—
90	11,70	26,28	—	292,5	—	—	—	—
100	13,00	29,20	—	325,0	—	—	—	—

439

Гуси (филей с крылом)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,42	2,27	—	26,9	—	—	—	—
20	2,84	4,54	—	53,8	—	—	—	—
30	4,26	6,81	—	80,7	—	—	—	—
40	5,68	9,08	—	107,6	—	—	—	—
50	7,10	11,35	—	134,5	—	—	—	—
60	8,52	13,62	—	161,4	—	—	—	—
70	9,94	15,89	—	188,3	—	—	—	—
80	11,36	18,16	—	215,2	—	—	—	—
90	12,78	20,43	—	242,1	—	—	—	—
100	14,20	22,70	—	269,0	—	—	—	—

440

Гуси (спинка)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,26	2,84	—	31,6	—	—	—	—
20	2,52	5,68	—	63,2	—	—	—	—
30	3,78	8,52	—	94,8	—	—	—	—
40	5,04	11,36	—	126,4	—	—	—	—
50	6,30	14,20	—	158,0	—	—	—	—
60	7,56	17,04	—	189,6	—	—	—	—
70	8,82	19,88	—	221,2	—	—	—	—
80	10,08	22,72	—	252,8	—	—	—	—
90	11,34	25,56	—	284,4	—	—	—	—
100	12,60	28,40	—	316,0	—	—	—	—

441 **Гуси (бедро)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,84	5,11	—	[illegible]	—	—	—	—
20	1,68	10,22	—	[illegible]	—	—	—	—
30	2,52	15,33	—	[illegible]	—	—	—	—
40	3,36	20,44	—	[illegible]	—	—	—	—
50	4,20	25,55	—	[illegible]	—	—	—	—
60	5,04	30,66	—	[illegible]	—	—	—	—
70	5,88	35,77	—	357,0	—	—	—	—
80	6,72	40,88	—	408,0	—	—	—	—
90	7,66	45,99	—	459,0	—	—	—	—
100	8,40	51,10	—	510,0	—	—	—	—

442 **Индейки 1-й категории (непотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	1,44	—	20,5	0,82	0,68	—	9,7
20	3,46	2,88	—	41,0	1,64	1,36	—	19,4
30	5,19	4,32	—	61,5	2,46	2,04	—	29,1
40	6,92	5,76	—	82,0	3,28	2,72	—	38,8
50	8,65	7,20	—	102,5	4,10	3,40	—	48,5
60	10,38	8,64	—	123,0	4,92	4,08	—	58,2
70	12,11	10,08	—	143,5	5,74	4,76	—	67,9
80	13,84	11,52	—	164,0	6,56	5,44	—	77,6
90	15,57	12,96	—	184,5	7,38	6,12	—	87,3
100	17,30	14,40	—	205,0	8,20	6,80	—	97,0

442а **Индейки 1-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	1,44	—	20,5	0,88	0,72	—	10,4
20	3,46	2,88	—	41,0	1,76	1,44	—	20,8
30	5,19	4,32	—	61,5	2,64	2,16	—	31,2
40	6,92	5,76	—	82,0	3,52	2,88	—	41,6
50	8,65	7,20	—	102,5	4,40	3,60	—	52,0
60	10,38	8,64	—	123,0	5,28	4,32	—	62,4
70	12,11	10,08	—	143,5	6,16	5,04	—	72,8
80	13,84	11,52	—	164,0	7,04	5,76	—	83,2
90	15,57	12,96	—	184,5	7,92	6,48	—	93,6
100	17,30	14,40	—	205,0	8,80	7,20	—	104,0

442б **Индейки 1-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	1,44	—	20,5	1,15	0,95	—	13,6
20	3,46	2,88	—	41,0	2,30	1,90	—	27,2
30	5,19	4,32	—	61,5	3,45	2,85	—	40,8
40	6,92	5,76	—	82,0	4,60	3,80	—	54,4
50	8,65	7,20	—	102,5	5,75	4,75	—	68,0
60	10,38	8,64	—	123,0	6,90	5,70	—	81,6
70	12,11	10,08	—	143,5	8,05	6,65	—	95,2
80	13,84	11,52	—	164,0	9,20	7,60	—	108,8
90	15,57	12,96	—	184,5	10,35	8,55	—	122,4
100	17,30	14,40	—	205,0	11,50	9,50	—	136,0

443

Индейки 2-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,07	0,80	—	16,9	0,87	0,34	—	6,8
20	4,14	1,60	—	33,8	1,74	0,68	—	13,6
30	6,21	2,40	—	50,7	2,61	1,02	—	20,4
40	8,28	3,20	—	67,6	3,48	1,36	—	27,2
50	10,35	4,00	—	84,5	4,35	1,70	—	34,0
60	19,42	4,80	—	101,4	5,22	2,04	—	40,8
70	14,49	5,60	—	118,3	6,09	2,38	—	47,6
80	16,56	6,40	—	135,2	6,96	2,72	—	54,4
90	18,63	7,20	—	152,1	7,83	3,06	—	61,2
100	20,70	8,00	—	169,0	8,70	3,40	—	68,0

443а

Индейки 2-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,07	0,80	—	16,9	0,95	0,37	—	7,3
20	4,14	1,60	—	33,8	1,90	0,74	—	14,6
30	6,21	2,40	—	50,7	2,85	1,11	—	21,9
40	8,28	3,20	—	67,6	3,80	1,48	—	29,2
50	10,35	4,00	—	84,5	4,75	1,85	—	36,5
60	12,42	4,80	—	101,4	5,70	2,22	—	43,8
70	14,49	5,60	—	118,3	6,65	2,59	—	51,1
80	16,56	6,40	—	135,2	7,60	2,96	—	58,4
90	18,63	7,20	—	152,1	8,55	3,33	—	65,7
100	20,70	8,00	—	169,0	9,50	3,70	—	73,0

443б

Индейки 2-й категории (потрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,07	0,80	—	16,9	1,33	0,51	—	10,2
20	4,14	1,60	—	33,8	2,66	1,02	—	20,4
30	6,21	2,40	—	50,7	3,99	1,53	—	30,6
40	8,28	3,20	—	67,6	5,32	2,04	—	40,8
50	10,35	4,00	—	84,5	6,65	2,55	—	51,0
60	12,42	4,80	—	101,4	7,98	3,06	—	61,2
70	14,49	5,60	—	118,3	9,31	3,57	—	71,4
80	16,56	6,40	—	135,2	10,64	4,08	—	81,6
90	18,63	7,20	—	152,1	11,97	4,59	—	91,8
100	20,70	8,00	—	169,0	13,30	5,10	—	102,0

444

Куры 1-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,72	1,23	—	18,5	0,82	0,59	—	7,8
20	3,44	2,46	—	37,0	1,64	1,18	—	15,6
30	5,16	3,69	—	55,5	2,46	1,77	—	23,4
40	6,88	4,92	—	74,0	3,28	2,36	—	31,2
50	8,60	6,15	—	92,5	4,10	2,95	—	39,0
60	10,32	7,38	—	111,0	4,92	3,54	—	46,8
70	12,04	8,61	—	129,5	5,74	4,13	—	54,6
80	13,76	9,84	—	148,0	6,56	4,72	—	62,4
90	15,48	11,07	—	166,5	7,38	5,31	—	70,2
100	17,20	12,30	—	185,0	8,20	5,90	—	78,0

444а **Куры 1-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,72	1,23	—	18,5	0,89	0,64	—	9,6
20	3,44	2,46	—	37,0	1,78	1,28	—	19,2
30	5,16	3,69	—	55,5	2,67	1,92	—	28,8
40	6,88	4,92	—	74,0	3,56	2,56	—	38,4
50	8,60	6,15	—	92,5	4,45	3,20	—	48,0
60	10,32	7,38	—	111,0	5,34	3,84	—	57,6
70	12,04	8,61	—	129,5	6,23	4,48	—	67,2
80	13,76	9,84	—	148,0	7,12	5,12	—	76,8
90	15,48	11,07	—	166,5	8,01	5,76	—	86,4
100	17,20	12,30	—	185,0	8,90	6,40	—	96,0

444б **Куры 1-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,72	1,23	—	18,5	1,17	0,84		12,6
20	3,44	2,46	—	37,0	2,34	1,68	—	25,2
30	5,16	3,69	—	55,5	3,51	2,52	—	37,8
40	6,88	4,92	—	74,0	4,68	3,36	—	50,4
50	8,60	6,15	—	92,5	5,85	4,20	—	63,0
60	10,32	7,38	—	111,0	7,02	5,04	—	75,6
70	12,04	8,61	—	129,5	8,19	5,88	—	88,2
80	13,76	9,84	—	148,0	9,36	6,72	—	100,8
90	15,48	11,07	—	166,5	10,53	7,56	—	113,4
100	17,20	12,30	—	185,0	11,70	8,40	—	126,0

445 **Куры 2-й категории (непотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,89	0,70	—	14,2	0,81	0,30	—	6,1
20	3,78	1,40	—	28,4	1,62	0,60	—	12,2
30	5,67	2,10	—	42,6	2,43	0,90	—	18,3
40	7,56	2,80	—	56,8	3,24	1,20	—	24,4
50	9,45	3,50	—	71,0	4,05	1,50	—	30,5
60	11,34	4,20	—	84,2	4,86	1,80	—	36,6
70	13,23	4,90	—	99,4	5,67	2,10	—	42,7
80	15,12	5,60	—	113,6	6,48	2,40	—	48,8
90	17,01	6,30	—	127,8	7,29	2,70	—	54,9
100	18,90	7,00	—	142,0	8,10	3,00	—	61,0

445а **Куры 2-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,89	0,70	—	14,2	0,89	0,33	—	6,7
20	3,78	1,40	—	28,4	1,78	0,66	—	13,4
30	5,67	2,10	—	42,6	2,67	0,99	—	20,1
40	7,56	2,80	—	56,8	3,56	1,32	—	26,8
50	9,45	3,50	—	71,0	4,45	1,65	—	33,5
60	11,34	4,20	—	84,2	5,34	1,98	—	40,2
70	13,23	4,90	—	99,4	6,23	2,31	—	46,9
80	15,12	5,60	—	113,6	7,12	2,64	—	53,6
90	17,01	6,30	—	127,8	8,01	2,97	—	60,3
100	18,90	7,00	—	142,0	8,90	3,30	—	67,0

20 4012

445б **Куры 2-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,89	0,70	—	14,2	1,21	0,45	—	9,1
20	3,78	1,40	—	28,4	2,42	0,90	—	18,2
30	5,67	2,10	—	42,6	3,63	1,35	—	27,3
40	7,56	2,80	—	56,8	4,84	1,80	—	36,4
50	9,45	3,50	—	71,0	6,05	2,25	—	45,5
60	11,34	4,20	—	84,2	7,26	2,70	—	54,6
70	13,23	4,90	—	99,4	8,47	3,15	—	63,7
80	15,12	5,60	—	113,6	9,68	3,60	—	72,8
90	17,01	6,30	—	127,8	10,89	4,05	—	81,9
100	18,90	7,00	—	142,0	12,10	4,50	—	91,0

446 **Куры-молодки 1-й категории**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	1,09	—	17,2	—	—	—	—
20	3,46	2,18	—	34,4	—	—	—	—
30	5,19	3,27	—	51,6	—	—	—	—
40	6,92	4,36	—	68,8	—	—	—	—
50	8,65	5,45	—	85,0	—	—	—	—
60	10,38	6,54	—	102,2	—	—	—	—
70	12,11	7,63	—	119,4	—	—	—	—
80	13,84	8,72	—	137,6	—	—	—	—
90	15,57	9,81	—	154,8	—	—	—	—
100	17,30	10,90	—	172,0	—	—	—	—

447 **Куры-молодки 2-й категории**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,91	0,30	—	10,6	—	—	—	—
20	3,82	0,60	—	21,2	—	—	—	—
30	5,73	0,90	—	31,8	—	—	—	—
40	7,64	1,20	—	42,4	—	—	—	—
50	9,55	1,50	—	53,0	—	—	—	—
60	11,46	1,80	—	63,6	—	—	—	—
70	13,37	2,10	—	74,2	—	—	—	—
80	15,28	2,40	—	84,8	—	—	—	—
90	17,19	2,70	—	95,4	—	—	—	—
100	19,10	3,00	—	106,0	—	—	—	—

448 **Цыплята 1-й категории (непотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,74	0,99	—	16,3	0,73	0,41	—	6,8
20	3,48	1,98	—	32,6	1,46	0,82	—	13,6
30	5,22	2,97	—	48,9	2,19	1,23	—	20,4
40	6,96	3,96	—	65,2	2,92	1,64	—	27,2
50	8,70	4,95	—	81,5	3,65	2,05	—	34,0
60	10,44	5,94	—	97,8	4,38	2,46	—	40,8
70	12,18	6,93	—	116,1	5,11	2,87	—	47,6
80	13,92	7,92	—	130,4	5,84	3,28	—	54,4
90	15,66	8,91	—	146,7	6,57	3,69	—	61,2
100	17,40	9,90	—	163,0	7,30	4,10	—	68,0

448а **Цыплята 1-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,74	0,99	—	16,3	0,80	0,45	—	7,5
20	3,48	1,98	—	32,6	1,60	0,90		15,0
30	5,22	2,97	—	48,9	2,40	1,35	—	22,5
40	6,96	3,96	—	65,2	3,20	1,80	—	30,0
50	8,70	4,95	—	81,5	4,00	2,25	—	37,5
60	10,44	5,94	—	97,8	4,80	2,70		45,0
70	12,18	6,93	—	116,1	5,60	3,15	—	52,5
80	13,92	7,92	—	130,4	6,40	3,60	—	60,0
90	15,66	8,91	—	146,7	7,20	4,05	—	67,5
100	17,40	9,90	—	163,0	8,00	4,50	—	75,0

448б **Цыплята 1-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,74	0,99	—	16,3	1,10	0,62	—	10,3
20	3,48	1,93	—	32,6	2,20	1,24	—	20,6
30	5,22	2,97	—	48,9	3,30	1,86	—	30,9
40	6,96	3,96	—	65,2	4,40	2,48	—	41,2
50	8,70	4,95	—	81,5	5,50	3,10	—	51,5
60	10,44	5,94	—	97,8	6,60	3,72	—	61,8
70	12,18	6,93	—	114,1	7,70	4,34	—	72,1
80	13,92	7,92	—	130,4	8,80	4,96	—	82,4
90	15,66	8,91	—	146,7	9,90	5,58	—	92,7
100	17,40	9,90	—	163,0	11,00	6,20	—	103,0

449 **Цыплята 2-й категории (непотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,88	0,41	—	11,5	0,70	0,15	—	4,3
20	3,76	0,82	—	23,0	1,40	0,30	—	8,6
30	5,64	1,23	—	34,5	2,10	0,45	—	12,9
40	7,52	1,64	—	46,0	2,80	0,60	—	17,2
50	9,40	2,05	—	57,5	3,50	0,75	—	21,5
60	11,28	2,46	—	69,0	4,20	0,90	—	25,8
70	13,16	2,87	—	80,5	4,90	1,05	—	30,1
80	15,04	3,28	—	92,0	5,60	1,20	—	34,4
90	16,92	3,69	—	103,5	6,30	1,35	—	38,7
100	18,80	4,10	—	115,0	7,00	1,50	—	43,0

449а **Цыплята 2-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,88	0,41	—	11,5	0,77	0,17	—	4,7
20	3,76	0,82	—	23,0	1,54	0,34	—	9,4
30	5,64	1,23	—	34,5	2,81	0,51	—	14,1
40	7,52	1,64	—	46,0	3,08	0,68	—	18,8
50	9,40	2,05	—	57,5	3,85	0,95	—	23,5
60	11,28	2,46	—	69,0	4,62	1,02	—	28,2
70	13,16	2,87	—	80,5	5,39	1,19	—	32,9
80	15,04	3,28	—	92,0	6,16	1,36	—	37,6
90	16,92	3,69	—	103,5	6,93	1,53	—	42,3
100	18,80	4,10	—	115,0	7,70	1,70	—	47,0

449б **Цыплята 2-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,88	0,41	—	11,5	1,11	0,24	—	6,8
20	3,76	0,82	—	23,0	2,22	0,48	—	13,6
30	5,64	1,23	—	34,5	3,33	0,72	—	20,4
40	7,52	1,64	—	46,0	4,44	0,96	—	27,2
50	9,40	2,05	—	57,5	5,55	1,20	—	34,0
60	11,28	2,46	—	69,0	6,66	1,44	—	40,8
70	13,16	2,87	—	80,5	7,77	1,68	—	47,6
80	15,04	3,28	—	92,0	8,88	1,92	—	54,4
90	16,92	3,69	—	103,5	9,99	2,16	—	61,2
100	18,80	4,10	—	115,0	11,10	2,40	—	68,0

450 **Утки 1-й категории (непотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,96	4,98	—	50,7	0,43	2,25	—	22,7
20	1,92	9,96	—	101,4	0,86	4,50	—	45,4
30	2,88	14,94	—	152,1	1,29	6,75	—	68,1
40	3,84	19,92	—	202,8	1,72	9,00	—	90,8
50	4,80	24,90	—	253,5	2,15	11,25	—	113,5
60	5,76	29,88	—	304,2	2,58	13,50	—	136,2
70	6,72	34,86	—	354,9	3,01	15,75	—	158,9
80	7,68	39,84	—	405,6	3,44	18,00	—	181,6
90	8,64	44,82	—	456,3	3,87	20,25	—	204,3
100	9,60	49,80	—	507,0	4,30	22,50	—	227,0

450а **Утки 1-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,96	4,98	—	50,7	0,46	2,39	—	24,1
20	1,92	9,96	—	101,4	0,92	4,78	—	48,2
30	2,88	14,94	—	152,1	1,38	7,17	—	72,3
40	3,84	19,92	—	202,8	1,84	9,56	—	96,4
50	4,80	24,90	—	253,5	2,30	11,95	—	120,5
60	5,76	29,88	—	304,2	2,76	14,34	—	144,6
70	6,72	34,86	—	354,9	3,22	16,73	—	168,7
80	7,68	39,84	—	405,6	3,68	19,12	—	192,8
90	8,64	44,82	—	456,3	4,14	21,51	—	216,9
100	9,60	49,80	—	507,0	4,60	23,90	—	241,0

450б **Утки 1-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,96	4,98	—	50,7	0,62	3,24	—	32,7
20	1,92	9,96	—	101,4	1,24	6,48	—	65,4
30	2,88	14,94	—	152,1	1,86	9,72	—	98,1
40	3,84	19,92	—	202,8	2,48	12,96	—	130,8
50	4,80	24,90	—	253,5	3,10	16,20	—	163,5
60	5,76	29,88	—	304,2	3,72	19,44	—	196,2
70	6,72	34,86	—	354,9	4,34	22,68	—	228,9
80	7,68	39,84	—	405,6	4,96	25,92	—	261,6
90	8,64	44,82	—	456,3	5,58	29,16	—	294,3
100	9,60	49,80	—	507,0	6,20	32,40	—	327,0

451 **Утки 2-й категории (непотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	2,05	—	25,1	0,60	0,82	—	9,1
20	3,00	4,10	—	50,2	1,20	1,64	—	18,2
30	4,50	6,15	—	75,3	1,80	2,46	—	27,3
40	6,00	8,20	—	100,4	2,40	3,28	—	36,4
50	7,50	10,25	—	125,5	3,00	4,10	—	45,5
60	9,00	12,30	—	150,6	3,60	4,92	—	54,6
70	10,50	14,35	—	175,7	4,20	5,74	—	63,7
80	12,00	16,40	—	200,8	4,80	6,56	—	72,8
90	13,50	18,45	—	225,9	5,40	7,38	—	81,9
100	15,00	20,50	—	251,0	6,00	8,20	—	91,0

451а **Утки 2-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	2,05	—	25,1	0,64	0,88	—	10,8
20	3,00	4,10	—	50,2	1,28	1,76	—	21,6
30	4,50	6,15	—	75,3	1,92	2,64	—	32,4
40	6,00	8,20	—	100,4	2,56	3,52	—	43,2
50	7,50	10,25	—	125,5	3,20	4,40	—	54,0
60	9,00	12,30	—	150,6	3,84	5,28	—	64,8
70	10,50	14,35	—	175,7	4,48	6,16	—	75,6
80	12,00	16,40	—	200,8	5,12	7,04	—	86,4
90	13,50	18,45	—	225,9	5,76	7,92	—	97,2
100	15,00	20,50	—	251,0	6,40	8,80	—	108,0

451б **Утки 2-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	2,05	—	25,1	0,92	1,25	—	15,4
20	3,00	4,10	—	50,2	1,84	2,50	—	30,8
30	4,50	6,15	—	75,3	2,76	3,75	—	46,2
40	6,00	8,20	—	100,4	3,68	5,00	—	61,6
50	7,50	10,25	—	125,5	4,60	6,25	—	77,0
60	9,00	12,30	—	150,6	5,52	7,50	—	92,4
70	10,50	14,35	—	175,7	6,44	8,75	—	107,8
80	12,00	16,40	—	200,8	7,36	10,00	—	123,2
90	13,50	18,45	—	225,9	8,28	11,25	—	138,6
100	15,00	20,50	—	251,0	9,20	12,50	—	154,0

452 **Утята 1-й категории**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,33	2,56	—	29,3	—	—	—	—
20	2,66	5,12	—	58,6	—	—	—	—
30	3,99	7,68	—	87,9	—	—	—	—
40	5,32	10,24	—	117,2	—	—	—	—
50	6,65	12,80	—	146,5	—	—	—	—
60	7,98	15,36	—	175,8	—	—	—	—
70	9,31	17,92	—	205,1	—	—	—	—
80	10,64	20,48	—	234,4	—	—	—	—
90	11,97	23,04	—	263,7	—	—	—	—
100	13,30	25,60	—	293,0	—	—	—	—

453 **Утка 2-й категории**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,39	1,83		22,1		—		—
20	2,78	3,66	—	44,2	—	—	—	—
30	4,17	5,49		66,3				—
40	5,56	7,32	—	88,4	—		—	—
50	6,95	9,15		110,5	—	—		—
60	8,34	10,98		132,6	—	—	—	—
70	9,73	12,81	—	154,7	—	—	—	—
80	11,12	14,64	—	176,8	—	—	—	—
90	12,51	16,47	—	198,9	—	—	—	—
100	13,90	18,30	—	221,0				

454 **Яйцо куриное**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,06	1,13	0,05	15,0	0,90	0,97	0,03	12,7
20	2,12	2,26	0,10	30,0	1,80	1,94	0,06	25,4
30	3,18	3,39	0,15	45,0	2,70	2,91	0,09	38,1
40	4,24	4,52	0,20	60,0	3,60	3,88	0,12	50,8
50	5,30	5,65	0,25	75,0	4,50	4,85	0,15	63,5
60	6,36	6,78	0,30	90,0	5,40	5,82	0,18	76,2
70	7,42	7,91	0,35	105,0	6,30	6,79	0,21	88,9
80	8,48	9,04	0,40	120,0	7,20	7,76	0,24	101,6
90	9,54	10,17	0,45	135,0	8,10	8,73	0,27	114,3
100	10,60	11,30	0,50	150,0	9,00	9,70	0,30	127,0

455 **Яйцо куриное (белок)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,06	—	0,05	4,3	—	—	—	—
20	2,12	—	0,10	8,6	—	—	—	—
30	3,18	—	0,15	12,9	—	—	—	—
40	4,24	—	0,20	17,2	—	—	—	—
50	5,30	—	0,25	21,5	—	—	—	—
60	6,36	—	0,30	25,8	—	—	—	—
70	7,42	—	0,35	30,1	—	—	—	—
80	8,48	—	0,40	34,4	—	—	—	—
90	9,54	—	0,45	38,7	—	—	—	—
100	10,60	—	0,50	43,0	—	—	—	—

456 **Яйцо куриное (желток)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,46	2,93	0,05	33,2	—	—	—	—
20	2,92	5,86	0,10	66,4	—	—	—	—
30	4,38	8,79	0,15	99,6	—	—	—	—
40	5,84	11,72	0,20	132,8	—	—	—	—
50	7,30	14,65	0,25	166,0	—	—	—	—
60	8,76	17,58	0,30	199,2	—	—	—	—
70	10,22	20,51	0,35	232,4	—	—	—	—
80	11,68	23,44	0,40	265,6	—	—	—	—
90	13,14	26,37	0,45	298,8	—	—	—	—
100	14,60	29,30	0,50	332,0	—	—	—	—

457 [illegible]

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,06	1,13	0,05	14,9	—	—	—	—
20	2,12	2,26	0,10	29,8	—	—	—	—
30	3,18	3,39	0,15	44,7	—	—	—	—
40	4,24	4,52	0,20	59,6	—	—	—	—
50	5,30	5,65	0,25	74,5	—	—	—	—
60	6,36	6,78	0,30	89,4	—	—	—	—
70	7,42	7,91	0,35	104,[illegible]	—	—	—	—
80	8,48	9,04	0,40	119,2	—	—	—	—
90	9,54	10,17	0,45	134,1	—	—	—	—
100	10,60	11,30	0,50	149,0	—	—	—	—

458 **Яичный порошок**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	3,72	3,97	0,17	52,3	—	—	—	—
20	7,44	7,94	0,34	104,6	—	—	—	—
30	11,16	11,91	0,51	156,9	—	—	—	—
40	14,88	15,88	0,68	209,2	—	—	—	—
50	18,60	19,85	0,85	261,5	—	—	—	—
60	22,32	23,82	1,02	313,8	—	—	—	—
70	26,04	27,79	1,19	366,1	—	—	—	—
80	29,76	31,76	1,36	418,4	—	—	—	—
90	33,48	35,73	1,53	470,7	—	—	—	—
100	37,20	39,70	1,70	523,0	—	—	—	—

459 **Белоглазка аральская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,51	0,75	—	13,2	0,78	0,39	—	6,8
20	3,02	1,50	—	26,4	1,56	0,78	—	13,6
30	4,53	2,25	—	39,6	2,34	1,17	—	20,4
40	6,04	3,00	—	52,8	3,12	1,56	—	27,2
50	7,55	3,75	—	66,0	3,90	1,95	—	34,0
60	9,06	4,50	—	79,2	4,68	2,34	—	40,8
70	10,57	5,25	—	92,4	5,46	2,73	—	47,6
80	12,08	6,00	—	105,6	6,24	3,12	—	54,4
90	13,59	6,75	—	118,8	7,02	3,51	—	61,2
100	15,10	7,50	—	132,0	7,80	3,90	—	68,0

460 **Белоглазка волго-каспийская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,59	0,18	—	8,2	0,68	0,07	—	3,4
20	3,18	0,36	—	16,4	1,36	0,14	—	6,8
30	4,77	0,54	—	24,6	2,04	0,21	—	10,2
40	6,36	0,72	—	32,8	2,72	0,28	—	13,6
50	7,95	0,90	—	41,0	3,40	0,35	—	17,0
60	9,54	1,08	—	49,2	4,08	0,42	—	20,4
70	11,13	1,26	—	57,4	4,76	0,49	—	23,8
80	12,72	1,44	—	65,6	5,44	0,56	—	27,2
90	14,31	1,62	—	73,8	6,12	0,63	—	30,6
100	15,90	1,80	—	82,0	6,80	0,70	—	34,0

461 Белорыбица (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,70	2,02	—	25,8	0,98	1,17	—	14,9
20	3,40	4,04	—	51,6	1,96	2,34	—	29,8
30	5,10	6,06	—	77,4	2,94	3,51	—	44,7
40	6,80	8,08	—	103,2	3,92	4,68	—	59,6
50	8,50	10,10	—	129,0	4,91	5,85	—	74,5
60	10,20	12,12	—	154,8	5,88	7,02	—	89,4
70	11,90	14,14	—	180,6	6,86	8,19	—	104,3
80	13,60	16,16	—	206,4	7,84	9,36	—	119,2
90	15,30	18,18	—	232,2	8,82	10,53	—	134,1
100	17,00	20,20	—	258,0	9,80	11,70	—	149,0

462 Белуга (потрошеная, с головой)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,43	0,66	—	12,0	0,89	0,41	—	7,5
20	2,86	1,32	—	24,0	1,78	0,82	—	15,0
30	4,29	1,98	—	36,0	2,67	1,23	—	22,5
40	5,72	2,69	—	48,0	3,56	1,64	—	30,0
50	7,15	3,30	—	60,0	4,45	2,05	—	37,5
60	8,58	3,96	—	72,0	5,34	2,46	—	45,0
70	10,01	4,62	—	84,0	6,23	2,87	—	52,5
80	11,44	5,28	—	96,0	7,12	3,28	—	60,0
90	12,87	5,94	—	108,0	8,01	3,69	—	67,5
100	14,30	6,60	—	120,0	8,90	4,10	—	75,0

462а Белуга (потрошеная, без головы)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,43	0,66	—	12,0	1,09	0,50	—	9,1
20	2,86	1,32	—	24,0	2,18	1,00	—	18,2
30	4,29	1,98	—	36,0	3,27	1,50	—	27,3
40	5,72	2,64	—	48,0	4,36	2,00	—	36,4
50	7,15	3,30	—	60,0	5,45	2,50	—	45,5
60	8,58	3,96	—	72,0	6,54	3,00	—	54,6
70	10,01	4,62	—	84,0	7,63	3,50	—	63,7
80	11,44	5,28	—	96,0	8,72	4,00	—	72,8
90	12,87	5,94	—	108,0	9,81	4,50	—	81,9
100	14,30	6,60	—	120,0	10,90	5,00	—	91,0

463 Бычок-песочник (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,33	0,07	—	6,1	0,69	0,04	—	3,2
20	2,66	0,14	—	12,2	1,38	0,08	—	6,4
30	3,99	0,21	—	18,3	2,07	0,12	—	9,6
40	5,32	0,28	—	24,4	2,76	0,16	—	12,8
50	6,65	0,35	—	30,5	3,45	0,20	—	16,0
60	7,98	0,42	—	36,6	4,14	0,24	—	19,2
70	9,31	0,49	—	42,7	4,83	0,28	—	22,4
80	10,69	0,56	—	48,8	5,52	0,32	—	25,6
90	11,97	0,63	—	54,9	6,21	0,36	—	28,8
100	13,30	0,70	—	61,0	6,90	0,40	—	32,0

464 **Вобла каспийская и аральская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	0,24	—	8,5	0,80	0,13	—	4,5
20	3,04	0,48	—	17,0	1,60	0,26	—	9,0
30	4,56	0,72	—	25,5	2,40	0,39	—	13,5
40	6,08	0,96	—	34,0	3,20	0,52	—	18,0
50	7,60	1,20	—	42,5	4,00	0,65		22,5
60	9,12	1,44	—	51,0	4,80	0,78		27,0
70	10,64	1,68	—	59,5	5,60	0,91		31,5
80	12,16	1,92	—	68,0	6,40	1,04		36,0
90	13,68	2,16	—	76,5	7,20	1,17	—	40,5
100	15,20	2,40	—	85,0	8,00	1,30		45,0

465 **Горбуша (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	0,67	—	13,5	1,03	0,38	—	7,7
20	3,54	1,34	—	27,0	2,06	0,76	—	15,4
30	5,31	2,01	—	40,5	3,09	1,14	—	23,1
40	7,08	2,68	—	54,0	4,12	1,52	—	30,8
50	8,85	3,35	—	67,5	5,15	1,90	—	38,5
60	10,62	4,02	—	81,0	6,18	2,28	—	46,2
70	12,39	4,69	—	94,5	7,21	2,66	—	53,9
80	14,16	5,36	—	108,0	8,24	3,04	—	61,6
90	15,93	6,03	—	121,5	9,27	3,42	—	69,3
100	17,70	6,70	—	135,0	10,30	3,80	—	77,0

466 **Густера (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,55	0,19	—	8,1	0,85	0,10	—	4,4
20	3,10	0,38	—	16,2	1,70	0,20	—	8,8
30	4,65	0,57	—	24,3	2,55	0,30	—	13,2
40	6,20	0,76	—	32,4	3,40	0,40	—	17,6
50	7,75	0,95	—	40,5	4,25	0,50	—	22,0
60	9,30	1,14	—	48,6	5,10	0,60	—	26,4
70	10,85	1,33	—	56,7	5,95	0,70	—	30,8
80	12,40	1,52	—	64,8	6,80	0,80	—	35,2
90	13,95	1,71	—	72,9	7,65	0,90	—	39,6
100	15,50	1,90	—	81,0	8,50	1,00	—	44,0

467 **Ерш морской дальневосточный (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,40	0,87	—	13,8	0,84	0,53	—	8,4
20	2,80	1,74	—	27,6	1,68	1,06	—	16,8
30	4,20	2,61	—	41,4	2,52	1,59	—	25,2
40	5,60	3,48	—	55,2	3,36	2,12	—	33,6
50	7,00	4,35	—	69,0	4,20	2,65	—	42,0
60	8,40	5,22	—	82,8	5,04	3,18	—	50,4
70	9,80	6,09	—	96,6	5,88	3,71	—	58,8
80	11,20	6,96	—	110,4	6,72	4,24	—	67,2
90	12,60	7,83	—	124,2	7,56	4,77	—	75,6
100	14,00	8,70	—	138,0	8,40	5,30	—	84,0

468 **Жерех (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,59	0,24	—	8,7	0,78	0,11	—	4,2
20	3,18	0,48	—	17,4	1,56	0,22	—	8,4
30	4,77	0,72	—	26,1	2,34	0,33	—	12,6
40	6,36	0,96	—	34,8	3,12	0,44	—	16,8
50	7,95	1,20	—	43,5	3,90	0,55	—	21,0
60	9,54	1,44	—	52,2	4,68	0,66	—	25,2
70	11,13	1,68	—	60,9	5,46	0,77	—	29,4
80	12,72	1,92	—	69,6	6,24	0,88	—	33,6
90	14,31	2,16	—	78,3	7,02	0,99	—	37,8
100	15,90	2,40	—	87,0	7,80	1,10	—	42,0

469 **Зубатка полосатая (потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,39	0,25	—	8,0	1,00	0,18	—	5,8
20	2,78	0,50	—	16,0	2,00	0,36	—	11,6
30	4,17	0,75	—	24,0	3,00	0,54	—	17,4
40	5,56	1,00	—	32,0	4,00	0,72	—	23,2
50	6,95	1,25	—	40,0	5,00	0,90	—	29,0
60	8,34	1,50	—	48,0	6,00	1,08	—	34,8
70	9,73	1,75	—	56,0	7,00	1,26	—	40,6
80	11,12	2,00	—	64,0	8,00	1,44	—	46,4
90	12,51	2,25	—	72,0	9,00	1,62	—	52,2
100	13,90	2,50	—	80,0	10,00	1,80	—	58,0

470 **Зубатка пятнистая (потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,22	0,48	—	9,5	0,89	0,35	—	6,9
20	2,44	0,96	—	19,0	1,78	0,70	—	13,8
30	3,66	1,44	—	28,5	2,67	1,05	—	20,7
40	4,88	1,92	—	38,0	3,56	1,40	—	27,6
50	6,10	2,40	—	47,5	4,45	1,75	—	34,5
60	7,32	2,88	—	57,0	5,34	2,10	—	41,4
70	8,54	3,36	—	66,5	6,23	2,45	—	48,3
80	9,76	3,84	—	76,0	7,12	2,80	—	55,2
90	10,98	4,32	—	85,5	8,01	3,15	—	62,1
100	12,20	4,80	—	95,0	8,90	3,50	—	69,0

471 **Камбала дальневосточная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	0,22	—	7,9	0,79	0,12	—	4,4
20	2,88	0,44	—	15,8	1,58	0,24	—	8,8
30	4,32	0,66	—	23,7	2,37	0,36	—	13,2
40	5,76	0,88	—	31,6	3,16	0,48	—	17,6
50	7,20	1,10	—	39,5	3,95	0,60	—	22,0
60	8,64	1,32	—	47,4	4,74	0,72	—	26,4
70	10,08	1,54	—	55,3	5,53	0,84	—	30,8
80	11,52	1,76	—	63,2	6,32	0,96	—	35,2
90	12,96	1,98	—	71,1	7,11	1,08	—	39,6
100	14,40	2,20	—	79,0	7,90	1,20	—	44,0

472

Камба[illegible] (нера[illegible]анная)

Вес, г	В съедобной [illegible]				[illegible]			
	белки	жиры	угле[illegible]	[illegible]	[illegible]	жиры	[illegible]леводы	калории
10	1,49	0,22	—	8,2	0,82	0,12		4,5
20	2,98	0,44		[illegible]	1,64	0,24		9,0
30	4,47	0,66	—	[illegible]	2,46	0,36		13,5
40	5,96	0,88		[illegible]	3,28	0,48		18,0
50	7,45	1,10		41,0	4,10	0,60		22,5
60	8,94	1,32		49,2	4,92	0,72		27,0
70	10,43	1,54	—	57,4	5,74	0,84	—	31,5
80	11,92	1,76		65,6	6,56	0,96		36,0
90	13,41	1,98		73,8	7,38	1,08		40,5
100	14,90	2,20		82,0	8,20	1,20		45,0

473

Камбала полярная (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,38	0,22	—	7,7	0,76	0,12	—	4,2
20	2,76	0,44	—	15,4	1,52	0,24	—	8,4
30	4,14	0,66	—	23,1	2,28	0,36	—	12,6
40	5,52	0,88	—	30,8	3,04	0,48	—	16,8
50	6,90	1,10	—	38,5	3,80	0,60	—	21,0
60	8,28	1,32	—	46,2	4,56	0,72	—	25,2
70	9,66	1,54	—	53,9	5,32	0,84	—	29,4
80	11,04	1,76	—	61,6	6,08	0,96	—	33,6
90	12,42	1,98	—	69,3	6,84	1,08	—	37,8
100	13,80	2,20	—	77,0	7,60	1,20	—	42,0

474

Камбала морская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,43	0,25	—	8,2	0,78	0,14	—	4,5
20	2,86	0,50	—	16,4	1,56	0,28	—	9,0
30	4,29	0,75	—	24,6	2,34	0,42	—	13,5
40	5,72	1,00	—	32,8	3,12	0,56	—	18,0
50	7,15	1,25	—	41,0	3,90	0,70	—	22,5
60	8,58	1,50	—	49,2	4,68	0,84	—	27,0
70	10,01	1,75	—	57,4	5,46	0,98	—	31,5
80	11,44	2,00	—	65,6	6,24	1,12	—	36,0
90	12,87	2,25	—	73,8	7,02	1,26	—	40,5
100	14,30	2,50	—	82,0	7,80	1,40	—	45,0

475

Камбала речная черноморская-глосса (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,25	0,08	—	5,9	0,75	0,05	—	3,5
20	2,50	0,16	—	11,8	1,50	0,10	—	7,0
30	3,75	0,24	—	17,7	2,25	0,15	—	10,5
40	5,00	0,32	—	23,6	3,00	0,20	—	14,0
50	6,25	0,40	—	29,5	3,75	0,25	—	17,5
60	7,50	0,48	—	35,4	4,50	0,30	—	21,0
70	8,75	0,56	—	41,3	5,25	0,35	—	24,5
80	10,00	0,64	—	47,2	6,00	0,40	—	28,0
90	11,25	0,72	—	53,1	6,75	0,45	—	31,5
100	12,50	0,80	—	59,0	7,50	0,50	—	35,0

476

Карась (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,49	0,17	—	7,7	0,72	0,08	—	3,7
20	2,98	0,34	—	15,4	1,44	0,16	—	7,4
30	4,47	0,51	—	23,1	2,16	0,24	—	11,1
40	5,96	0,68	—	30,8	2,88	0,32	—	14,8
50	7,45	0,85	—	38,5	3,60	0,40	—	18,5
60	8,94	1,02	—	46,2	4,32	0,48	—	22,2
70	10,43	1,19	—	53,9	5,04	0,56	—	25,9
80	11,92	1,36	—	61,6	5,76	0,64	—	29,6
90	13,41	1,53	—	69,3	6,48	0,72	—	33,3
100	14,90	1,70	—	77,0	7,20	0,80	—	37,0

477

Карп прудовый (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,35	0,34	—	8,7	0,63	0,16	—	4,1
20	2,70	0,68	—	17,4	1,26	0,32	—	8,2
30	4,05	1,02	—	26,1	1,89	0,48	—	12,3
40	5,40	1,36	—	34,8	2,52	0,64	—	16,4
50	6,75	1,70	—	43,5	3,15	0,80	—	20,5
60	8,10	2,04	—	52,2	3,78	0,96	—	24,6
70	9,45	2,38	—	60,9	4,41	1,12	—	28,7
80	10,80	2,72	—	69,6	5,04	1,28	—	32,8
90	12,15	3,06	—	78,3	5,67	1,44	—	36,9
100	13,50	3,40	—	87,0	6,30	1,60	—	41,0

478

Кета амурская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,75	1,03	—	16,7	1,03	0,61	—	9,9
20	3,50	2,06	—	33,4	2,06	1,22	—	19,8
30	5,25	3,09	—	50,1	3,09	1,83	—	29,7
40	7,00	4,12	—	66,8	4,12	2,44	—	39,6
50	8,75	5,15	—	83,5	5,15	3,05	—	49,5
60	10,50	6,18	—	100,2	6,18	3,66	—	59,4
70	12,25	7,21	—	116,9	7,21	4,27	—	69,3
80	14,00	8,24	—	133,6	8,24	4,88	—	79,2
90	15,75	9,27	—	150,3	9,27	5,49	—	89,1
100	17,50	10,30	—	167,0	10,30	6,10	—	99,0

479

Кета камчатская и охотская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,86	0,53	—	12,6	1,10	0,31	—	7,4
20	3,72	1,06	—	25,2	2,20	0,62	—	14,8
30	5,58	1,59	—	37,8	3,30	0,93	—	22,2
40	7,44	2,12	—	50,4	4,40	1,24	—	29,6
50	9,30	2,65	—	63,0	5,50	1,55	—	37,0
60	11,16	3,18	—	75,6	6,60	1,86	—	44,4
70	13,02	3,71	—	88,2	7,70	2,17	—	51,8
80	14,88	4,24	—	100,8	8,80	2,48	—	59,2
90	16,74	4,77	—	113,4	9,90	2,79	—	66,6
100	18,60	5,30	—	126,0	11,00	3,10	—	74,0

480 Кефаль черноморская (крупная и средняя, неразделанная, весенняя)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,65	0,31	—	9,6	0,94	0,18	—	5,4
20	3,30	0,62	—	19,2	1,88	0,36	—	10,8
30	4,95	0,93	—	28,8	2,82	0,54	—	16,2
40	6,60	1,24	—	38,4	3,76	0,72	—	21,6
50	8,25	1,55	—	48,0	4,70	0,90	—	27,0
60	9,90	1,86	—	57,6	5,64	1,08	—	32,4
70	11,55	2,17	—	67,2	6,58	1,26	—	37,8
80	13,20	2,48	—	76,8	7,52	1,44	—	43,2
90	14,85	2,79	—	86,4	8,46	1,62	—	48,6
100	16,50	3,10	—	96,0	9,40	1,80	—	54,0

481 Кефаль черноморская (крупная и средняя, неразделанная, осенняя)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,65	0,82	—	14,4	0,94	0,46	—	8,1
20	3,30	1,64	—	28,8	1,88	0,92	—	16,2
30	4,95	2,46	—	43,2	2,82	1,38	—	24,3
40	6,60	3,28	—	57,6	3,76	1,84	—	32,4
50	8,25	4,10	—	72,0	4,70	2,30	—	40,5
60	9,90	4,92	—	86,4	5,64	2,76	—	48,6
70	11,55	5,74	—	100,8	6,58	3,22	—	56,7
80	13,20	6,56	—	115,2	7,52	3,68	—	64,8
90	14,85	7,38	—	129,6	8,46	4,14	—	72,9
100	16,50	8,20	—	144,0	9,40	4,60	—	81,0

482 Килька каспийская анчоусовидная (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	0,28	—	9,2	0,80	0,14	—	4,6
20	3,22	0,56	—	18,4	1,60	0,28	—	9,2
30	4,83	0,84	—	27,6	2,40	0,42	—	13,8
40	6,44	1,12	—	36,8	3,20	0,56	—	18,4
50	8,05	1,40	—	46,0	4,00	0,70	—	23,0
60	9,66	1,68	—	55,2	4,80	0,84	—	27,6
70	11,27	1,96	—	64,4	5,60	0,98	—	32,2
80	12,88	2,24	—	73,6	6,40	1,12	—	36,8
90	14,49	2,52	—	82,8	7,20	1,26	—	41,4
100	16,10	2,80	—	92,0	8,00	1,40	—	46,0

483 Корюшка зубастая азиатская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,30	0,42	—	9,2	0,78	0,25	—	5,5
20	2,60	0,84	—	18,4	1,56	0,50	—	11,0
30	3,90	1,26	—	27,6	2,34	0,75	—	16,5
40	5,20	1,68	—	36,8	3,12	1,00	—	22,0
50	6,50	2,10	—	46,0	3,90	1,25	—	27,5
60	7,80	2,52	—	55,2	4,68	1,50	—	33,0
70	9,10	2,94	—	64,4	5,46	1,75	—	38,5
80	10,40	3,36	—	73,6	6,24	2,00	—	44,0
90	11,70	3,78	—	82,8	7,02	2,25	—	49,5
100	13,00	4,20	—	92,0	7,80	2,50	—	55,0

484 **Корюшка обыкновенная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,32	0,19	—	7,2	0,79	0,11	—	4,3
20	2,64	0,38	—	14,4	1,58	0,22	—	8,6
30	3,96	0,57	—	21,6	2,37	0,33	—	12,9
40	5,28	0,76	—	28,8	3,16	0,44	—	17,2
50	6,60	0,95	—	36,0	3,95	0,55	—	21,5
60	7,92	1,14	—	43,2	4,74	0,66	—	25,8
70	9,24	1,33	—	50,4	5,53	0,77	—	30,1
80	10,56	1,52	—	57,6	6,32	0,88	—	34,4
90	11,88	1,71	—	64,8	7,11	0,99	—	38,7
100	13,20	1,90	—	72,0	7,90	1,10	—	43,0

485 **Красноперка дальневосточная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,55	0,28	—	8,9	0,69	0,13	—	4,0
20	3,10	0,56	—	17,8	1,38	0,26	—	8,0
30	4,65	0,84	—	26,7	2,07	0,39	—	12,0
40	6,20	1,12	—	35,6	2,76	0,52	—	16,0
50	7,75	1,40	—	44,5	3,45	0,65	—	20,0
60	9,30	1,68	—	53,4	4,14	0,78	—	24,0
70	10,85	1,96	—	62,3	4,83	0,91	—	28,0
80	12,40	2,24	—	71,2	5,52	1,04	—	32,0
90	13,95	2,52	—	80,1	6,21	1,13	—	36,0
100	15,50	2,80	—	89,0	6,90	1,30	—	40,0

486 **Красноперка обыкновенная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,49	0,07	—	6,8	0,67	0,04	—	3,1
20	2,98	0,14	—	13,6	1,34	0,08	—	6,2
30	4,47	0,21	—	20,4	2,01	0,12	—	9,3
40	5,96	0,28	—	27,2	2,68	0,16	—	12,4
50	7,45	0,35	—	34,0	3,35	0,20	—	15,5
60	8,94	0,42	—	40,8	4,02	0,24	—	18,6
70	10,43	0,49	—	47,6	4,69	0,28	—	21,7
80	11,92	0,56	—	54,4	5,36	0,32	—	24,8
90	13,41	0,63	—	61,2	6,03	0,36	—	27,9
100	14,90	0,70	—	68,0	6,70	0,40	—	31,0

487 **Лещ крупный (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	0,64	—	12,1	0,63	0,26	—	5,0
20	3,00	1,28	—	24,2	1,26	0,52	—	10,0
30	4,50	1,92	—	36,3	1,89	0,78	—	15,0
40	6,00	2,56	—	48,4	2,52	1,04	—	20,0
50	7,50	3,20	—	60,5	3,15	1,30	—	25,0
60	9,00	3,84	—	72,6	3,78	1,56	—	30,0
70	10,50	4,48	—	84,7	4,41	1,82	—	35,0
80	12,00	5,12	—	96,8	5,04	2,08	—	40,0
90	13,50	5,76	—	108,9	5,67	2,34	—	45,0
100	15,00	6,40	—	121,0	6,30	2,60	—	50,0

488 Лещ средний (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,53	0,40	—	10,0	0,64	0,17		4,2
20	3,06	0,80	—	20,0	1,28	0,34		8,4
30	4,59	1,20	—	30,0	1,92	0,51		12,0
40	6,12	1,60	—	40,0	2,56	0,68		16,8
50	7,65	2,00	—	50,0	3,20	0,85		21,0
60	9,18	2,40	—	60,0	3,84	1,02		25,2
70	10,71	2,80	—	70,0	4,48	1,19		29,4
80	12,24	3,20	—	80,0	5,12	1,36		33,6
90	13,77	3,60	—	90,0	5,76	1,53		37,8
100	15,30	4,00	—	100,0	6,40	1,70		42,0

489 Лещ мелкий (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	0,12	—	7,0	0,72	0,06	—	3,5
20	2,88	0,24	—	14,0	1,44	0,12	—	7,0
30	4,32	0,36	—	21,0	2,16	0,18	—	10,5
40	5,76	0,48	—	28,0	2,88	0,24	—	14,0
50	7,20	0,60	—	35,0	3,60	0,30	—	17,5
60	8,64	0,72	—	42,0	4,32	0,36	—	21,0
70	10,08	0,84	—	49,0	5,04	0,42	—	24,5
80	11,52	0,96	—	56,0	5,76	0,48	—	28,0
90	12,96	1,08	—	63,0	6,48	0,54	—	31,5
100	14,40	1,20	—	70,0	7,20	0,60	—	35,0

490 Лосось беломорский (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,76	1,42	—	20,4	1,02	0,82	—	11,8
20	3,52	2,84	—	40,8	2,04	1,64	—	23,6
30	5,28	4,26	—	61,2	3,06	2,46	—	35,4
40	7,04	5,68	—	81,6	4,08	3,28	—	47,2
50	8,80	7,10	—	102,0	5,10	4,10	—	59,0
60	10,56	8,52	—	122,4	6,12	4,92	—	70,8
70	12,32	9,94	—	142,8	7,14	5,74	—	82,6
80	14,08	11,36	—	163,2	8,16	6,56	—	94,4
90	15,84	12,78	—	183,6	9,18	7,38	—	106,2
100	17,60	14,20	—	204,0	10,20	8,20	—	118,0

491 Лосось ладожский (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,84	0,91	—	16,0	1,07	0,53	—	8,3
20	3,68	1,82	—	32,0	2,14	1,06	—	16,6
30	5,52	2,73	—	48,0	3,21	1,59	—	24,9
40	7,36	3,64	—	64,0	4,28	2,12	—	33,2
50	9,20	4,55	—	80,0	5,35	2,65	—	41,5
60	11,04	5,46	—	96,0	6,42	3,18	—	49,8
70	12,88	6,37	—	112,0	7,49	3,71	—	58,1
80	14,72	7,28	—	128,0	8,56	4,24	—	66,4
90	16,56	8,19	—	144,0	9,63	4,77	—	74,7
100	18,40	9,10	—	160,0	10,70	5,30	—	83,0

492 **Маринка (потрошеная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,42	0,47	—	10,2	0,78	0,25	—	5,5
20	2,84	0,94	—	20,4	1,56	0,50	—	11,0
30	4,26	1,41	—	30,6	2,34	0,75	—	16,5
40	5,68	1,88	—	40,8	3,12	1,00	—	22,0
50	7,10	2,35	—	51,0	3,90	1,25	—	27,5
60	8,52	2,82	—	61,2	4,68	1,50	—	33,0
70	9,94	3,29	—	71,4	5,46	1,75	—	38,5
80	11,36	3,76	—	81,6	6,24	2,00	—	44,0
90	12,78	4,23	—	91,8	7,02	2,25	—	49,5
100	14,20	4,70	—	102,0	7,80	2,50	—	55,0

493 **Минога каспийская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,11	2,85	—	31,0	1,04	2,65	—	28,9
20	2,22	5,70	—	62,0	2,08	5,30	—	57,8
30	3,33	8,55	—	93,0	3,12	7,95	—	86,7
40	4,44	11,40	—	124,0	4,16	10,60	—	115,6
50	5,55	14,25	—	155,0	5,20	13,25	—	144,5
60	6,66	17,10	—	186,0	6,24	15,90	—	173,4
70	7,77	19,95	—	217,0	7,28	18,55	—	202,3
80	8,88	22,80	—	248,0	8,32	21,20	—	231,2
90	9,99	25,65	—	279,0	9,36	23,85	—	260,1
100	11,10	28,50	—	310,0	10,40	26,50	—	289,0

494 **Минога невская (неразделанная, весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,14	0,68	—	11,0	1,06	0,63	—	10,2
20	2,28	1,36	—	22,0	2,12	1,26	—	20,4
30	3,42	2,04	—	33,0	3,18	1,89	—	30,6
40	4,56	2,72	—	44,0	4,24	2,52	—	40,8
50	5,70	3,40	—	55,0	5,30	3,15	—	51,0
60	6,84	4,08	—	66,0	6,36	3,78	—	61,2
70	7,98	4,76	—	77,0	7,42	4,41	—	71,4
80	9,12	5,44	—	88,0	8,48	5,04	—	81,6
90	10,26	6,12	—	99,0	9,54	5,67	—	91,8
100	11,40	6,80	—	110,0	10,60	6,30	—	102,0

495 **Минога невская (неразделанная, осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,34	1,56	—	20,0	1,25	1,45	—	18,6
20	2,68	3,12	—	40,0	2,50	2,90	—	37,2
30	4,02	4,68	—	60,0	3,75	4,35	—	55,8
40	5,36	6,24	—	80,0	5,00	5,80	—	74,4
50	6,70	7,80	—	100,0	6,25	7,25	—	93,0
60	8,04	9,36	—	120,0	7,50	8,70	—	111,6
70	9,38	10,92	—	140,0	8,75	10,15	—	130,2
80	10,72	12,48	—	160,0	10,00	11,60	—	148,8
90	12,06	14,04	—	180,0	11,25	13,05	—	167,4
100	13,40	15,60	—	200,0	12,50	14,50	—	186,0

496 **Муксун (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,56	0,49	—	11,0	0,88	0,27	—	6,1
20	3,12	0,98	—	22,0	1,76	0,54	—	12,2
30	4,68	1,47	—	33,0	2,64	0,81	—	18,3
40	6,24	1,96	—	44,0	3,52	1,08	—	24,4
50	7,80	2,48	—	55,0	4,40	1,35	—	30,5
60	9,36	2,94	—	66,0	5,28	1,62	—	36,6
70	10,92	3,43	—	77,0	6,16	1,89	—	42,7
80	12,48	3,92	—	88,0	7,04	2,16	—	48,8
90	14,04	4,41	—	99,0	7,92	2,43	—	54,9
100	15,60	4,90	—	110,0	8,80	2,70	—	61,0

497 **Навага беломорская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,41	0,05	—	6,2	0,84	0,03	—	3,7
20	2,82	0,10	—	12,4	1,68	0,06	—	7,4
30	4,23	0,15	—	18,6	2,52	0,09	—	11,1
40	5,64	0,20	—	24,8	3,36	0,12	—	14,8
50	7,05	0,25	—	31,0	4,20	0,15	—	18,5
60	8,46	0,30	—	37,2	5,04	0,18	—	22,2
70	9,87	0,35	—	43,4	5,88	0,21	—	25,9
80	11,28	0,40	—	49,6	6,72	0,24	—	29,6
90	12,69	0,45	—	55,8	7,56	0,27	—	33,3
100	14,10	0,50	—	62,0	8,40	0,30	—	37,0

498 **Навага дальневосточная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,58	0,10	—	7,4	0,89	0,06	—	4,2
20	3,16	0,20	—	14,8	1,78	0,12	—	8,4
30	4,74	0,30	—	22,2	2,67	0,18	—	12,6
40	6,32	0,40	—	29,6	3,56	0,24	—	16,8
50	7,90	0,50	—	37,0	4,45	0,30	—	21,0
60	9,48	0,60	—	44,4	5,34	0,36	—	25,2
70	11,06	0,70	—	51,8	6,23	0,42	—	29,4
80	12,64	0,80	—	59,2	7,12	0,48	—	33,6
90	14,22	0,90	—	66,6	8,01	0,54	—	37,8
100	15,80	1,00	—	74,0	8,90	0,60	—	42,0

499 **Налим (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,59	0,06	—	7,1	0,71	0,03	—	3,2
20	3,18	0,12	—	14,2	1,42	0,06	—	6,4
30	4,77	0,18	—	21,3	2,13	0,09	—	9,6
40	6,36	0,24	—	28,4	2,84	0,12	—	12,8
50	7,95	0,30	—	35,5	3,55	0,15	—	16,0
60	9,54	0,36	—	42,6	4,26	0,18	—	19,2
70	11,13	0,42	—	49,7	4,97	0,21	—	22,4
80	12,72	0,48	—	56,8	5,68	0,24	—	25,6
90	14,31	0,54	—	63,9	6,39	0,27	—	28,8
100	15,90	0,60	—	71,0	7,10	0,30	—	32,0

21 4012 —

500 **Нельма (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части							
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,64	0,86	—	14,7	1,00	0,53	—	9,0
20	3,28	1,72	—	29,4	2,00	1,06	—	18,0
30	4,92	2,58	—	44,1	3,00	1,59	—	27,0
40	6,56	3,44	—	58,8	4,00	2,12	—	36,0
50	8,20	4,30	—	73,5	5,00	2,65	—	45,0
60	9,84	5,16	—	88,2	6,00	3,18	—	54,0
70	11,48	6,02	—	102,9	7,00	3,71	—	63,0
80	13,12	6,88	—	117,6	8,00	4,24	—	72,0
90	14,76	7,74	—	132,3	9,00	4,77	—	81,0
100	16,40	8,60	—	147,0	10,00	5,30	—	90,0

501 **Нерка красная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,79	0,65	—	13,4	1,04	0,38	—	7,8
20	3,58	1,30	—	26,8	2,08	0,76	—	15,6
30	5,37	1,95	—	40,2	3,12	1,14	—	23,4
40	7,16	2,60	—	53,6	4,16	1,52	—	31,2
50	8,95	3,25	—	67,0	5,20	1,90	—	39,0
60	10,74	3,90	—	80,4	6,24	2,28	—	46,8
70	12,53	4,55	—	93,8	7,28	2,66	—	54,6
80	14,32	5,20	—	107,2	8,32	3,04	—	62,4
90	16,11	5,85	—	120,6	9,36	3,42	—	70,2
100	17,90	6,50	—	134,0	10,40	3,80	—	78,0

502 **Окунь морской (крупный и мелкий, потрошеный, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	0,55	—	11,3	1,14	0,42	—	8,6
20	3,00	1,10	—	22,6	2,28	0,84	—	17,2
30	4,50	1,65	—	33,9	3,42	1,26	—	25,8
40	6,00	2,20	—	45,2	4,56	1,68	—	34,4
50	7,50	2,75	—	56,5	5,70	2,10	—	43,0
60	9,00	3,30	—	67,8	6,84	2,52	—	51,6
70	10,50	3,85	—	79,1	7,98	2,94	—	60,2
80	12,00	4,40	—	90,4	9,12	3,36	—	68,8
90	13,50	4,95	—	101,7	10,26	3,78	—	77,4
100	15,00	5,50	—	113,0	11,40	4,20	—	86,0

502а **Окунь морской (мелкий неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	0,55	—	11,3	0,72	0,26	—	5,4
20	3,00	1,10	—	22,6	1,44	0,52	—	10,8
30	4,50	1,65	—	33,9	2,16	0,78	—	16,2
40	6,00	2,20	—	45,2	2,88	1,04	—	21,6
50	7,50	2,75	—	56,5	3,60	1,30	—	27,0
60	9,00	3,30	—	67,8	4,32	1,56	—	32,4
70	10,50	3,85	—	79,1	5,04	1,82	—	37,8
80	12,00	4,40	—	90,4	5,76	2,08	—	43,2
90	13,50	4,95	—	101,7	6,48	2,34	—	48,6
100	15,00	5,50	—	113,0	7,20	2,60	—	54,0

503 Окунь р[illegible] ([illegible])

Вес, г	[illegible]				[illegible]			
	белки	жиры	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	калории
10	1,56	0,08		[illegible]	0,75	0,04		3,4
20	3,12	0,16		14,[illegible]	1,50	0,08		6,8
30	4,68	0,24	—	21,3	2,25	0,12	—	10,2
40	6,24	0,32		28,4	3,00	0,16	—	13,6
50	7,80	0,40	—	35,5	3,75	0,20		17,0
60	9,36	0,48	—	42,6	4,50	0,24		20,4
70	10,92	0,56	—	49,7	5,25	0,28	—	23,8
80	12,48	0,64	—	56,8	6,00	0,32		27,2
90	14,04	0,72	—	63,9	6,75	0,36	—	30,6
100	15,60	0,80	—	71,0	7,50	0,40	—	34,0

504 Омуль (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,62	0,78	—	13,9	0,97	0,47	—	8,3
20	3,24	1,56	—	27,8	1,94	0,94	—	16,6
30	4,86	2,34	—	41,7	2,91	1,41	—	24,9
40	6,48	3,12	—	55,6	3,88	1,88	—	33,2
50	8,10	3,90	—	69,5	4,85	2,35	—	41,5
60	9,72	4,68	—	83,4	5,82	2,82	—	49,8
70	11,34	5,46	—	97,3	6,79	3,29	—	58,1
80	12,96	6,24	—	111,2	7,76	3,76	—	66,4
90	14,58	7,02	—	125,1	8,73	4,23	—	74,7
100	16,20	7,80	—	139,0	9,70	4,70	—	83,0

505 Осетр каспийский и азово-черноморский (потрошеный, с головой)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,38	1,02	—	15,1	0,89	0,66	—	9,8
20	2,76	2,04	—	30,2	1,78	1,32	—	19,6
30	4,14	3,06	—	45,3	2,67	1,98	—	29,4
40	5,52	4,08	—	60,4	3,56	2,64	—	39,2
50	6,90	5,10	—	75,5	4,45	3,30	—	49,0
60	8,28	6,12	—	90,6	5,34	3,96	—	58,8
70	9,66	7,14	—	105,7	6,23	4,62	—	68,6
80	11,04	8,16	—	120,8	7,12	5,28	—	78,4
90	12,42	9,18	—	135,9	8,01	5,94	—	88,2
100	13,80	10,20	—	151,0	8,90	6,60	—	98,0

505а Осетр каспийский и азово-черноморский (потрошеный, без головы)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,38	1,02	—	15,1	1,06	0,79	—	11,7
20	2,76	2,04	—	30,2	2,12	1,58	—	23,4
30	4,14	3,06	—	45,3	3,18	2,37	—	35,1
40	5,52	4,08	—	60,4	4,24	3,16	—	46,8
50	6,90	5,10	—	75,5	5,30	3,95	—	58,5
60	8,28	6,12	—	90,6	6,36	4,74	—	70,2
70	9,66	7,14	—	105,7	7,42	5,53	—	81,9
80	11,04	8,16	—	120,8	8,48	6,32	—	93,6
90	12,42	9,18	—	135,9	9,54	7,11	—	105,3
100	13,80	10,20	—	151,0	10,60	7,90	—	117,0

506 **Осетр сибирский (потрошеный, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,33	1,45	—	18,9	0,85	0,93	—	12,1
20	2,66	2,90	—	37,8	1,70	1,86	—	24,2
30	3,99	4,35	—	56,7	2,55	2,79	—	36,3
40	5,32	5,80	—	75,6	3,40	3,72	—	48,4
50	6,65	7,25	—	94,5	4,25	4,65	—	60,5
60	7,98	8,70	—	113,4	5,10	5,58	—	72,6
70	9,31	10,15	—	132,3	5,95	6,51	—	84,7
80	10,64	11,60	—	151,2	6,80	7,44	—	96,8
90	11,97	13,05	—	170,1	7,65	8,37	—	108,9
100	13,30	14,50	—	189,0	8,50	9,30	—	121,0

506а **Осетр сибирский (потрошеный, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,33	1,45	—	18,9	1,03	1,11	—	14,5
20	2,66	2,90	—	37,8	2,06	2,22	—	29,0
30	3,99	4,35	—	56,7	3,09	3,33	—	43,5
40	5,32	5,80	—	75,6	4,12	4,44	—	58,0
50	6,65	7,25	—	94,5	5,15	5,55	—	72,5
60	7,98	8,70	—	113,4	6,18	6,66	—	87,0
70	9,31	10,15	—	132,3	7,21	7,77	—	101,5
80	10,64	11,60	—	151,2	8,24	8,88	—	116,0
90	11,97	13,05	—	170,1	9,27	9,99	—	130,5
100	13,30	14,50	—	189,0	10,30	11,10	—	145,0

507 **Палтус белокорый (потрошеный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	0,28	—	9,2	0,91	0,16	—	5,2
20	3,20	0,56	—	18,4	1,82	0,32	—	10,4
30	4,80	0,84	—	27,6	2,73	0,48	—	15,6
40	6,40	1,12	—	36,8	3,64	0,64	—	20,8
50	8,00	1,40	—	46,0	4,55	0,80	—	26,0
60	9,60	1,68	—	55,2	5,46	0,96	—	31,2
70	11,20	1,96	—	64,4	6,37	1,12	—	36,4
80	12,80	2,24	—	73,6	7,28	1,28	—	41,6
90	14,40	2,52	—	82,8	8,19	1,44	—	46,8
100	16,00	2,80	—	92,0	9,10	1,60	—	52,0

508 **Пеламида (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,86	0,14	—	8,9	1,10	0,08	—	5,2
20	3,72	0,28	—	17,8	2,20	0,16	—	10,4
30	5,58	0,42	—	26,7	3,30	0,24	—	15,6
40	7,44	0,56	—	35,6	4,40	0,32	—	20,8
50	9,30	0,70	—	44,5	5,50	0,40	—	26,0
60	11,16	0,84	—	53,4	6,60	0,48	—	31,2
70	13,02	0,98	—	62,3	7,70	0,56	—	36,4
80	14,88	1,12	—	71,2	8,80	0,64	—	41,6
90	16,74	1,26	—	80,1	9,90	0,72	—	46,8
100	18,60	1,40	—	89,0	11,00	0,80	—	52,0

509 **Пикша (крупная и мелкая, потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,48	0,03	—	6,3	1,16	0,02	—	4,9
20	2,96	0,06	—	12,6	2,32	0,04		9,8
30	4,44	0,09	—	18,9	3,48	0,06	—	14,7
40	5,92	0,12	—	25,2	4,64	0,08	—	19,6
50	7,40	0,15	—	31,5	5,80	0,10	—	24,5
60	8,88	0,18	—	37,8	6,96	0,12	—	29,4
70	10,36	0,21	—	44,1	8,12	0,14		34,3
80	11,84	0,24	—	50,4	9,28	0,16	—	39,2
90	13,32	0,27	—	56,7	10,44	0,18	—	44,1
100	14,80	0,30	—	63,0	11,60	0,20	—	49,0

509а **Пикша (мелкая, неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,48	0,03	—	6,3	0,81	0,02	—	3,5
20	2,96	0,06	—	12,6	1,62	0,04	—	7,0
30	4,44	0,09	—	18,9	2,43	0,06	—	10,5
40	5,92	0,12	—	25,2	3,24	0,08	—	14,0
50	7,40	0,15	—	31,5	4,05	0,10	—	17,5
60	8,88	0,18	—	37,8	4,86	0,12	—	21,0
70	10,36	0,21	—	44,1	5,67	0,14	—	24,5
80	11,84	0,24	—	50,4	6,48	0,16	—	28,0
90	13,32	0,27	—	56,7	7,29	0,18	—	31,5
100	14,80	0,30	—	63,0	8,10	0,20	—	35,0

510 **Плотва сибирская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	0,36	—	9,9	0,73	0,16	—	4,5
20	3,20	0,72	—	19,8	1,46	0,32	—	9,0
30	4,80	1,08	—	29,7	2,19	0,48	—	13,5
40	6,40	1,44	—	39,6	2,92	0,64	—	18,0
50	8,00	1,80	—	49,5	3,65	0,80	—	22,5
60	9,60	2,16	—	59,4	4,38	0,96	—	27,0
70	11,20	2,52	—	69,3	5,11	1,12	—	31,5
80	12,80	2,88	—	79,2	5,84	1,28	—	36,0
90	14,40	3,24	—	89,1	6,57	1,44	—	40,5
100	16,00	3,60	—	99,0	7,30	1,60	—	45,0

511 **Пыжьян (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	0,43	—	10,2	0,91	0,26	—	0,61
20	3,04	0,86	—	20,4	1,82	0,52	—	1,22
30	4,56	1,29	—	30,6	2,73	0,78	—	1,83
40	6,08	1,72	—	40,8	3,64	1,04	—	2,44
50	7,60	2,15	—	51,0	4,55	1,30	—	3,05
60	9,12	2,58	—	61,2	5,46	1,56	—	3,66
70	10,64	3,01	—	71,4	6,37	1,82	—	4,27
80	12,16	3,44	—	81,6	7,28	2,08	—	4,88
90	13,68	3,87	—	91,8	8,19	2,34	—	5,49
100	15,20	4,30		102,0	9,10	2,60	—	6,10

512 Ряпушка енисейская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	0,85	—	13,8	0,86	0,51	—	8,3
20	2,88	1,70	—	27,6	1,72	1,02	—	16,6
30	4,32	2,55	—	41,4	2,58	1,53	—	24,9
40	5,76	3,40	—	55,2	3,44	2,04	—	33,2
50	7,20	4,25	—	69,0	4,30	2,55	—	41,5
60	8,64	5,10	—	82,8	5,16	3,06	—	49,8
70	10,08	5,95	—	96,6	6,02	3,57	—	58,1
80	11,52	6,80	—	110,4	6,88	4,08	—	66,4
90	12,96	7,65	—	124,2	7,74	4,59	—	74,7
100	14,40	8,50	—	138,0	8,60	5,10	—	83,0

513 Ряпушка обская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,62	0,31	—	9,5	0,97	0,19	—	5,7
20	3,24	0,62	—	19,0	1,94	0,38	—	11,4
30	4,86	0,93	—	28,5	2,91	0,57	—	17,1
40	6,48	1,24	—	38,0	3,88	0,76	—	22,8
50	8,10	1,55	—	47,5	4,85	0,95	—	28,5
60	9,72	1,86	—	57,0	5,82	1,14	—	34,2
70	11,34	2,17	—	66,5	6,79	1,33	—	39,9
80	12,96	2,48	—	76,0	7,76	1,52	—	45,6
90	14,58	2,79	—	85,5	8,73	1,71	—	51,3
100	16,20	3,10	—	95,0	9,70	1,90	—	57,0

514 Рыбец азово-черноморский (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,54	0,69	—	12,7	0,84	0,38	—	7,0
20	3,08	1,38	—	25,4	1,68	0,76	—	14,0
30	4,62	2,07	—	38,1	2,52	1,14	—	21,0
40	6,16	2,76	—	50,8	3,36	1,52	—	28,0
50	7,70	3,45	—	63,5	4,20	1,90	—	35,0
60	9,24	4,14	—	76,2	5,04	2,28	—	42,0
70	10,78	4,83	—	88,9	5,88	2,66	—	49,0
80	12,32	5,52	—	101,6	6,72	3,04	—	56,0
90	13,86	6,21	—	114,3	7,56	3,42	—	63,0
100	15,40	6,90	—	127,0	8,40	3,80	—	70,0

515 Рыбец каспийский (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,62	0,22	—	8,7	0,89	0,12	—	4,8
20	3,24	0,44	—	17,4	1,78	0,24	—	9,6
30	4,86	0,66	—	26,1	2,67	0,36	—	14,4
40	6,48	0,88	—	34,8	3,56	0,48	—	19,2
50	8,10	1,10	—	43,5	4,45	0,60	—	24,0
60	9,72	1,32	—	52,2	5,34	0,72	—	28,8
70	11,34	1,54	—	60,9	6,23	0,84	—	33,6
80	12,96	1,76	—	69,6	7,12	0,96	—	38,4
90	14,58	1,98	—	78,3	8,01	1,08	—	43,2
100	16,20	2,20	—	87,0	8,90	1,20	—	48,0

516 **Сазан азовск[illegible]нный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,55	0,50	—	11,0	0,76	0,24	—	5,3
20	3,10	1,00	—	22,0	1,52	0,48	—	10,6
30	4,65	1,50	—	33,0	2,28	0,72	—	15,9
40	6,20	2,00	—	44,0	3,04	0,96	—	21,2
50	7,75	2,50	—	55,0	3,80	1,20	—	26,5
60	9,30	3,00	—	66,0	4,56	1,44	—	31,8
70	10,85	3,50	—	77,0	5,32	1,68	—	37,1
80	12,40	4,00	—	88,0	6,08	1,92	—	42,4
90	13,95	4,50	—	99,0	6,84	2,16	—	47,7
100	15,50	5,00	—	110,0	7,60	2,40	—	53,0

517 **Сазан каспийский и аральский (крупный и мелкий неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,54	0,25	—	8,6	0,72	0,12	—	4,1
20	3,08	0,50	—	17,2	1,44	0,24	—	8,2
30	4,62	0,75	—	25,8	2,16	0,36	—	12,3
40	6,16	1,00		34,4	2,88	0,48	—	16,4
50	7,70	1,25	—	43,0	3,60	0,60	—	20,5
60	9,24	1,50	—	51,6	4,32	0,72	—	24,6
70	10,78	1,75	—	60,2	5,04	0,84	—	28,7
80	12,32	2,00	—	68,8	5,76	0,96	—	32,8
90	13,86	2,25	—	77,4	6,48	1,08	—	36,9
100	15,40	2,50	—	86,0	7,20	1,20	—	41,0

518 **Сайда (крупная и мелкая, потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	0,05	—	7,1	1,26	0,04	—	5,5
20	3,22	0,10	—	14,2	2,52	0,08	—	11,0
30	4,83	0,15	—	21,3	3,78	0,12	—	16,5
40	6,44	0,20	—	28,4	5,04	0,16	—	22,0
50	8,05	0,25	—	35,5	6,30	0,20	—	27,5
60	9,66	0,30	—	42,6	7,56	0,24	—	33,0
70	11,27	0,35	—	49,7	8,82	0,28	—	38,5
80	12,88	0,40	—	56,8	10,08	0,32	—	44,0
90	14,49	0,45	—	63,9	11,34	0,36	—	49,5
100	16,10	0,50	—	71,0	12,60	0,40	—	55,0

518а **Сайда (мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	0,05	—	7,1	0,89	0,03	—	3,9
20	3,22	0,10	—	14,2	1,78	0,06	—	7,8
30	4,83	0,15	—	21,3	2,67	0,09	—	11,7
40	6,44	0,20	—	28,4	3,56	0,12	—	15,6
50	8,05	0,25	—	35,5	4,45	0,15	—	19,5
60	9,66	0,30	—	42,6	5,34	0,18	—	23,4
70	11,27	0,35	—	49,7	6,23	0,21	—	27,3
80	12,88	0,40	—	56,8	7,12	0,24	—	31,2
90	14,49	0,45	—	63,9	8,01	0,27	—	35,1
100	16,10	0,50	—	71,0	8,90	0,30	—	39,0

519 **Салака (неразделанная весенне-летн[illegible]**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,49	0,28	—	8,7	0,89	0,17	—	5,2
20	2,98	0,56	—	17,4	1,78	0,34	—	10,4
30	4,47	0,84	—	26,1	2,67	0,51	—	15,6
40	5,96	1,12	—	34,8	3,56	0,68	—	20,8
50	7,45	1,40	—	43,5	4,45	0,85	—	26,0
60	8,94	1,68	—	52,2	5,34	1,02	—	31,2
70	10,43	1,96	—	60,9	6,23	1,19	—	36,4
80	11,92	2,24	—	69,6	7,12	1,36	—	41,6
90	13,41	2,52	—	78,3	8,01	1,53	—	46,8
100	14,90	2,80	—	87,0	8,90	1,70	—	52,0

520 **Салака (неразделаньая осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	0,78	—	13,1	0,86	0,47	—	7,9
20	2,88	1,56	—	26,2	1,72	0,94	—	15,8
30	4,32	2,34	—	39,3	2,58	1,41	—	23,7
40	5,76	3,12	—	52,4	3,44	1,88	—	31,6
50	7,20	3,90	—	65,5	4,30	2,35	—	39,5
60	8,64	4,68	—	78,6	5,16	2,82	—	47,4
70	10,08	5,46	—	91,7	6,02	3,29	—	55,3
80	11,52	6,24	—	104,8	6,88	3,76	—	63,2
90	12,96	7,02	—	117,9	7,74	4,23	—	71,1
100	14,40	7,80	—	131,0	8,60	4,70	—	79,0

521 **Севрюга (крупная и средняя потрошеная, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,45	1,12	—	16,4	0,91	0,70	—	10,2
20	2,90	2,24	—	32,8	1,82	1,40	—	20,4
30	4,35	3,36	—	49,2	2,73	2,10	—	30,6
40	5,80	4,48	—	65,6	3,64	2,80	—	40,8
50	7,25	5,60	—	82,0	4,55	3,50	—	51,0
60	8,70	6,72	—	98,4	5,46	4,20	—	61,2
70	10,15	7,84	—	114,8	6,37	4,90	—	71,4
80	11,60	8,96	—	131,2	7,28	5,60	—	81,6
90	13,05	10,08	—	147,6	8,19	6,30	—	91,8
100	14,50	11,20	—	164,0	9,10	7,00	—	102,0

521а **Севрюга (крупная и средняя потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,45	1,12	—	16,4	1,11	0,85	—	12,4
20	2,90	2,24	—	32,8	2,22	1,70	—	24,8
30	4,35	3,36	—	49,2	3,33	2,55	—	37,2
40	5,80	4,48	—	65,6	4,44	3,40	—	49,6
50	7,25	5,60	—	82,0	5,55	4,25	—	62,0
60	8,70	6,72	—	98,4	6,66	5,10	—	74,4
70	10,15	7,84	—	114,8	7,77	5,95	—	86,8
80	11,60	8,96	—	131,2	8,88	6,80	—	99,2
90	13,05	10,08	—	147,6	9,99	7,65	—	111,6
100	14,50	11,20	—	164,0	11,10	8,50	—	124,0

522 Сельдь атлантическая (неразделанная весенняя)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	0,61	—	12,3	0,94	0,36	—	7,2
20	3,22	1,22	—	24,6	1,88	0,72	—	14,4
30	4,83	1,83	—	36,9	2,82	1,08	—	21,6
40	6,44	2,44	—	49,2	3,76	1,44	—	28,8
50	8,05	3,05	—	61,5	4,70	1,80	—	36,0
60	9,66	3,66	—	73,8	5,64	2,16	—	43,2
70	11,27	4,27	—	86,1	6,58	2,52	—	50,4
80	12,88	4,88	—	98,4	7,52	2,88	—	57,6
90	14,49	5,49	—	110,7	8,46	3,24	—	64,8
100	16,10	6,10	—	123,0	9,40	3,60	—	72,0

523 Сельдь атлантическая (неразделанная летняя и осенне-зимняя)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	1,74	—	22,3	0,91	1,06	—	13,6
20	3,00	3,48	—	44,6	1,82	2,12	—	27,2
30	4,50	5,22	—	66,9	2,73	3,18	—	40,8
40	6,00	6,96	—	89,2	3,64	4,24	—	54,4
50	7,50	8,70	—	111,5	4,55	5,30	—	68,0
60	9,00	10,44	—	133,8	5,46	6,36	—	81,6
70	10,50	12,18	—	156,1	6,37	7,42	—	95,2
80	12,00	13,92	—	178,4	7,28	8,48	—	108,8
90	13,50	15,66	—	200,7	8,19	9,54	—	122,4
100	15,00	17,40	—	223,0	9,10	10,60	—	136,0

524 Сиг байкальский (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,71	0,66	—	13,1	0,95	0,37	—	7,3
20	3,42	1,32	—	26,2	1,90	0,74	—	14,6
30	5,13	1,98	—	39,3	2,85	1,11	—	21,9
40	6,84	2,64	—	52,4	3,80	1,48	—	29,2
50	8,55	3,30	—	65,5	4,75	1,85	—	36,5
60	10,26	3,96	—	78,6	5,70	2,22	—	43,8
70	11,97	4,62	—	91,7	6,65	2,59	—	51,1
80	13,68	5,28	—	104,8	7,60	2,96	—	58,4
90	15,39	5,94	—	117,9	8,55	3,33	—	65,7
100	17,10	6,60	—	131,0	9,50	3,70	—	73,0

525 Сиг волховский (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	0,70	—	13,1	0,89	0,39	—	7,3
20	3,20	1,40	—	26,2	1,78	0,78	—	14,6
30	4,80	2,10	—	39,3	2,67	1,17	—	21,9
40	6,40	2,80	—	52,4	3,56	1,56	—	29,2
50	8,00	3,50	—	65,5	4,45	1,95	—	36,5
60	9,60	4,20	—	78,6	5,34	2,34	—	43,8
70	11,20	4,90	—	91,7	6,23	2,73	—	51,1
80	12,80	5,60	—	104,8	7,12	3,12	—	58,4
90	14,40	6,30	—	117,9	8,01	3,51	—	65,7
100	16,00	7,00	—	131,0	8,90	3,90	—	73,0

526 **Скумбрия дальневосточная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,63	1,24	—	18,2	0,93	0,70	—	10,3
20	3,26	2,48	—	36,4	1,86	1,40	—	20,6
30	4,89	3,72	—	54,6	2,79	2,10	—	30,9
40	6,52	4,96	—	72,8	3,72	2,80	—	41,2
50	8,15	6,20	—	91,0	4,65	3,50	—	51,5
60	9,78	7,44	—	109,2	5,58	4,20	—	61,8
70	11,41	8,68	—	127,4	6,51	4,90	—	72,1
80	13,04	9,92	—	145,6	7,44	5,60	—	82,4
90	14,67	11,16	—	163,8	8,37	6,30	—	92,7
100	16,30	12,40	—	182,0	9,30	7,00	—	103,0

527 **Скумбрия черноморская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,47	1,56	—	20,5	0,84	0,89	—	11,7
20	2,94	3,12	—	41,0	1,68	1,78	—	23,4
30	4,41	4,68	—	61,5	2,52	2,67	—	35,1
40	5,88	6,24	—	82,0	3,36	3,56	—	46,8
50	7,35	7,80	—	102,5	4,20	4,45	—	58,5
60	8,82	9,36	—	123,0	5,04	5,34	—	70,2
70	10,29	10,92	—	143,5	5,88	6,23	—	81,9
80	11,76	12,48	—	164,0	6,72	7,12	—	93,6
90	13,23	14,04	—	184,5	7,56	8,01	—	105,3
100	14,70	15,60	—	205,0	8,40	8,90	—	117,0

528 **Сом амурский (крупный, потрошеный, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,39	1,12	—	16,1	0,84	0,67	—	9,7
20	2,78	2,24	—	32,2	1,68	1,34	—	19,4
30	4,17	3,36	—	48,3	2,52	2,01	—	29,1
40	5,56	4,48	—	64,4	3,36	2,68	—	38,8
50	6,95	5,60	—	80,5	4,20	3,35	—	48,5
60	8,34	6,72	—	96,6	5,04	4,02	—	58,2
70	9,73	7,84	—	112,7	5,88	4,69	—	67,9
80	11,12	8,96	—	128,8	6,72	5,36	—	77,6
90	12,51	10,08	—	144,9	7,56	6,03	—	87,3
100	13,90	11,20	—	161,0	8,40	6,70	—	97,0

529 **Сом каспийский (крупный, потрошеный, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,45	0,48	—	10,4	0,95	0,31	—	6,8
20	2,90	0,96	—	20,8	1,90	0,62	—	13,6
30	4,35	1,44	—	31,2	2,85	0,93	—	20,4
40	5,80	1,92	—	41,6	3,80	1,24	—	27,2
50	7,25	2,40	—	52,0	4,75	1,55	—	34,0
60	8,70	2,88	—	62,4	5,70	1,86	—	40,8
70	10,15	3,36	—	72,8	6,65	2,17	—	47,6
80	11,60	3,84	—	83,2	7,60	2,48	—	54,4
90	13,05	4,32	—	93,6	8,55	2,79	—	61,2
100	14,50	4,80	—	104,0	9,50	3,10	—	68,0

529а **Сом каспийский (кр[illegible]рошеный, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,45	0,48		[illegible]	1,17	[illegible]		8,3
20	2,90	0,96		20,8	2,34	0,76		16,6
30	4,35	1,44		31,2	3,51	1,14		24,9
40	5,80	1,92		41,6	4,68	1,52		33,2
50	7,25	2,40		52,0	5,85	1,90		41,5
60	8,70	2,88		62,4	7,02	2,28		49,8
70	10,15	3,36		72,8	8,19	2,66		58,1
80	11,60	3,84		83,2	9,36	3,04		66,4
90	13,05	4,32	—	93,6	10,53	3,42		74,7
100	14,50	4,80	—	104,0	11,70	3,80		83,0

530 **Сопа (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,55	0,10	—	7,3	0,69	0,05		3,3
20	3,10	0,20	—	14,6	1,38	0,10		6,6
30	4,65	0,30	—	21,9	2,07	0,15	-	9,9
40	6,20	0,40	—	29,2	2,76	0,20	-	13,2
50	7,75	0,50	—	36,5	3,45	0,25		16,5
60	9,30	0,60	—	43,8	4,14	0,30	—	19,8
70	10,85	0,70	—	51,1	4,83	0,35	—	23,1
80	12,40	0,80	—	58,4	5,52	0,40	—	26,4
90	13,95	0,90	—	65,7	6,21	0,45	—	29,7
100	15,50	1,00	—	73,0	6,90	0,50	—	33,0

531 **Ставрида (крупная неразделенная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,49	0,38	—	9,6	0,82	0,21	—	5,3
20	2,98	0,76	—	19,2	1,64	0,42	—	10,6
30	4,47	1,14	—	28,8	2,46	0,63	—	15,9
40	5,96	1,52	—	38,4	3,28	0,84	—	21,2
50	7,45	1,90	—	48,0	4,10	1,05	—	26,5
60	8,94	2,28	—	57,6	4,92	1,26	—	31,8
70	10,43	2,66	—	67,2	5,74	1,47	—	37,1
80	11,92	3,04	—	76,8	6,56	1,68	—	42,4
90	13.41	3,42	—	86,4	7,38	1,89	—	47,7
100	14,90	3,80	—	96,0	8,20	2,10	—	53,0

532 **Ставрида (крупная неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,50	1,20	—	17,3	0,83	0,66	—	9,5
20	3,00	2,40	—	34,6	1,66	1,32	—	19,0
30	4,50	3,60	—	51,9	2,49	1,98	—	28,5
40	6,00	4,80	—	69,2	3,32	2,64	—	38,0
50	7,50	6,00	—	86,5	4,15	3,30	—	47,5
60	9,00	7,20	—	103,8	4,98	3,96	—	57,0
70	10,50	8,40	—	121,1	5,81	4,62	—	66,5
80	12,00	9,60	—	138,4	6,64	5,28	—	76,0
90	13,50	10,80	—	155,7	7,47	5,94	—	85,5
100	15,00	12,00	—	173,0	8,30	6,60	—	95,0

533 **Стерлядь волжская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,51	0,57	—	11,5	0,83	0,32	—	6,4
20	3,02	1,14	—	23,0	1,66	0,64	—	12,8
30	4,53	1,71	—	34,5	2,49	0,96	—	19,2
40	6,04	2,28	—	46,0	3,32	1,28	—	25,6
50	7,55	2,85	—	57,5	4,15	1,60	—	32,0
60	9,06	3,42	—	69,0	4,98	1,92	—	38,4
70	10,57	3,99	—	80,5	5,81	2,24	—	44,8
80	12,08	4,56	—	92,0	6,64	2,56	—	51,2
90	13,59	5,13	—	103,5	7,47	2,88	—	57,6
100	15,10	5,70	—	115,0	8,30	3,20	—	64,0

534 **Стерлядь сибирская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,90	2,89	—	30,6	0,50	1,59	—	16,8
20	1,80	5,78	—	61,2	1,00	3,18	—	33,6
30	2,70	8,67	—	91,8	1,50	4,77	—	50,4
40	3,60	11,56	—	122,4	2,00	6,36	—	67,2
50	4,50	14,45	—	153,0	2,50	7,95	—	84,0
60	5,40	17,34	—	183,6	3,00	9,54	—	100,8
70	6,30	20,23	—	214,2	3,50	11,13	—	117,6
80	7,20	23,12	—	244,8	4,00	12,72	—	134,4
90	8,10	26,01	—	275,4	4,50	14,31	—	151,2
100	9,00	28,90	—	306,0	5,00	15,90	—	168,0

535 **Судак (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	0,07	—	7,2	0,82	0,04	—	3,7
20	3,20	0,14	—	14,4	1,64	0,08	—	7,4
30	4,80	0,21	—	21,6	2,46	0,12	—	11,1
40	6,40	0,28	—	28,8	3,28	0,16	—	14,8
50	8,00	0,35	—	36,0	4,10	0,20	—	18,5
60	9,60	0,42	—	43,2	4,92	0,24	—	22,2
70	11,20	0,49	—	50,4	5,74	0,28	—	25,9
80	12,80	0,56	—	57,6	6,56	0,32	—	29,6
90	14,40	0,63	—	64,8	7,38	0,36	—	33,3
100	16,00	0,70	—	72,0	8,20	0,40	—	37,0

536 **Сырок (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	0,52	—	11,4	0,97	0,31	—	6,9
20	3,22	1,04	—	22,8	1,94	0,62	—	13,8
30	4,83	1,56	—	34,2	2,91	0,93	—	20,7
40	6,44	2,08	—	45,6	3,88	1,24	—	27,6
50	8,05	2,60	—	57,0	4,85	1,55	—	34,5
60	9,66	3,12	—	68,4	5,82	1,86	—	41,4
70	11,27	3,64	—	79,8	6,79	2,17	—	48,3
80	12,88	4,16	—	91,2	7,76	2,48	—	55,2
90	14,49	4,68	—	102,6	8,73	2,79	—	62,1
100	16,10	5,20	—	114,0	9,70	3,10	—	69,0

537 **Таймень (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	0,45	—	10,7	0,91	0,25	—	6,0
20	3,20	0,90	—	21,4	1,82	0,50	—	12,0
30	4,80	1,35	—	32,1	2,73	0,75	—	18,0
40	6,40	1,80	—	42,8	3,64	1,00	—	24,0
50	8,00	2,25	—	53,5	4,55	1,25	—	30,0
60	9,60	2,70	—	64,2	5,46	1,50	—	36,0
70	11,20	3,15	—	74,9	6,37	1,75	—	42,0
80	12,80	3,60	—	85,6	7,28	2,00	—	48,0
90	14,40	4,05	—	96,3	8,19	2,25	—	54,0
100	16,00	4,50	—	107,0	9,10	2,50	—	60,0

538 **Терпуг (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,51	0,69	—	12,6	0,92	0,42	—	7,7
20	3,02	1,38	—	25,2	1,84	0,84		15,4
30	4,53	2,07	—	37,8	2,76	1,26		23,1
40	6,04	2,76	—	50,4	3,68	1,68		30,8
50	7,55	3,45	—	63,0	4,60	2,10	—	38,5
60	9,06	4,14	—	75,6	5,52	2,52	—	46,2
70	10,57	4,83	—	88,2	6,44	2,94	—	53,9
80	12,08	5,52	—	100,8	7,36	3,36	—	61,6
90	13,59	6,21	—	113,4	8,28	3,78	—	69,3
100	15,10	6,90	—	126,0	9,20	4,20	—	77,0

539 **Треска (крупная и мелкая потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,49	0,04	—	6,5	1,16	0,03	—	5,0
20	2,98	0,08	—	13,0	2,32	0,06	—	10,0
30	4,47	0,12	—	19,5	3,48	0,09	—	15,0
40	5,96	0,16	—	26,0	4,64	0,12	—	20,0
50	7,45	0,20	—	32,5	5,80	0,15	—	25,0
60	8,94	0,24	—	39,0	6,96	0,18	—	30,0
70	10,43	0,28	—	45,5	8,12	0,21	—	35,0
80	11,92	0,32	—	52,0	9,28	0,24	—	40,0
90	13,41	0,36	—	58,5	10,44	0,27	—	45,0
100	14,90	0,40	—	65,0	11,60	0,30	—	50,0

539а **Треска (мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,49	0,04	—	6,5	0,82	0,02	—	3,5
20	2,98	0,08	—	13,0	1,64	0,04	—	7,0
30	4,47	0,12	—	19,5	2,46	0,06	—	10,5
40	5,96	0,16	—	26,0	3,28	0,08	—	14,0
50	7,45	0,20	—	32,5	4,10	0,10	—	17,5
60	8,94	0,24	—	39,0	4,92	0,12	—	21,0
70	10,43	0,28	—	45,5	5,74	0,14	—	24,5
80	11,92	0,32	—	52,0	6,56	0,16	—	28,0
90	13,41	0,36	—	58,5	7,38	0,18	—	31,5
100	14,90	0,40	—	65,0	8,20	0,20	—	35,0

540 **Угорь (крупный неразделанный**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,22	2,87	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	23,8
20	2,44	5,74	—	[illegible]	1,84	4,30	—	47,6
30	3,66	8,61	—	95,1	2,76	[illegible]	—	71,4
40	4,88	11,48	—	126,8	3,68	8,60	—	95,2
50	6,10	14,35	—	158,5	[illegible]	[illegible]	—	119,0
60	7,32	17,22	—	190,2	5,52	12,90	—	142,8
70	8,54	20,09	—	221,9	6,44	[illegible]	—	166,6
80	9,76	22,96	—	253,6	7,36	17,20	—	190,4
90	10,98	25,83	—	285,3	8,28	19,35	—	214,2
100	12,20	28,70	—	317,0	9,20	21,50	—	238,0

541 **Усач аральский (крупный неразделанный летний и осенний)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,57	1,05	—	16,2	0,93	0,62	—	9,7
20	3,14	2,10	—	32,4	1,86	1,24	—	19,4
30	4,71	3,15	—	48,6	2,79	1,86	—	29,1
40	6,28	4,20	—	64,8	3,72	2,48	—	38,8
50	7,85	5,25	—	81,0	4,65	3,10	—	48,5
60	9,42	6,30	—	97,2	5,58	3,72	—	58,2
70	10,99	7,35	—	113,4	6,51	4,34	—	67,9
80	12,56	8,40	—	129,6	7,44	4,96	—	77,6
90	14,13	9,45	—	145,8	8,37	5,58	—	87,3
100	15,70	10,50	—	162,0	9,30	6,20	—	97,0

542 **Усач каспийский (крупный и мелкий неразделанный осенний)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,70	0,55	—	12,1	1,00	0,33	—	7,2
20	3,40	1,10	—	24,2	2,00	0,66	—	14,4
30	5,10	1,65	—	36,3	3,00	0,99	—	21,6
40	6,80	2,20	—	48,4	4,00	1,32	—	28,8
50	8,50	2,75	—	60,5	5,00	1,65	—	36,0
60	10,20	3,30	—	72,6	6,00	1,98	—	43,2
70	11,90	3,85	—	84,7	7,00	2,31	—	50,4
80	13,60	4,40	—	96,8	8,60	2,64	—	57,6
90	15,30	4,95	—	108,9	9,00	2,97	—	64,8
100	17,00	5,50	—	121,0	10,00	3,30	—	72,0

543 **Хариус (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	1,74	0,31	—	10,0	0,95	0,17	—	5,5
20	3,48	0,62	—	20,0	1,90	0,34	—	11,0
30	5,22	0,93	—	30,0	2,85	0,51	—	16,5
40	6,96	1,24	—	40,0	3,80	0,68	—	22,0
50	8,70	1,55	—	50,0	4,75	0,85	—	27,5
60	10,44	1,86	—	60,0	5,70	1,02	—	33,0
70	12,18	2,17	—	70,0	6,65	1,19	—	38,5
80	13,92	2,48	—	80,0	7,60	1,36	—	44,0
90	15,66	2,79	—	90,0	8,55	1,53	—	49,5
100	17,40	3,10	—	100,0	9,50	1,70	—	55,0

544 Чех[illegible]

Вес, г	белки	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	1,60	0,49	[illegible]	[illegible]	0,88	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	3,20	0,98	—	22,2	1,76	[illegible]	[illegible]	12,2
30	4,80	1,47	—	33,3	2,64	[illegible]	[illegible]	[illegible]
40	6,40	1,96	—	44,4	3,52	[illegible]	[illegible]	24,4
50	8,00	2,45	—	55,5	4,40	1,35	[illegible]	[illegible]
60	9,60	2,94	—	66,6	5,28	1,62	[illegible]	[illegible]
70	11,20	3,43	—	77,7	6,16	[illegible]	[illegible]	42,7
80	12,80	3,92	—	88,8	7,04	[illegible]	[illegible]	48,8
90	14,40	4,41	—	99,9	7,92	2,43	[illegible]	54,9
100	16,00	4,90	—	111,0	8,80	2,70	[illegible]	61,0

545 **Чехонь волго-каспийская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,62	0,21	—	8,6	0,89	0,11	—	4,7
20	3,24	0,42	—	17,2	1,78	0,22	—	9,4
30	4,86	0,63	—	25,8	2,67	0,33	—	14,1
40	6,48	0,84	—	34,4	3,56	0,44		18,8
50	8,10	1,05	—	43,0	4,45	0,55	—	23,5
60	9,72	1,26	—	51,6	5,34	0,66	—	28,2
70	11,34	1,47	—	60,2	6,23	0,77	—	32,9
80	12,96	1,68	—	68,8	7,12	0,88	—	37,6
90	14,58	1,89	—	77,4	8,01	0,99	—	42,3
100	16,20	2,10	—	86,0	8,90	1,10	—	47,0

546 **Чир енисейский (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,51	1,06	—	16,0	0,98	0,69	—	10,4
20	3,02	2,12	—	32,0	1,96	1,38	—	20,8
30	4,53	3,18	—	48,0	2,94	2,07	—	31,2
40	6,04	4,24	—	64,0	3,92	2,76	—	41,6
50	7,55	5,30	—	80,0	4,90	3,45	—	52,0
60	9,06	6,36	—	96,0	5,88	4,14	—	62,4
70	10,57	7,42	—	112,0	6,86	4,83	—	72,8
80	12,08	8,48	—	128,0	7,84	5,52	—	83,2
90	13,59	9,54	—	144,0	8,82	6,21	—	93,6
100	15,10	10,60	—	160,0	9,80	6,90	—	104,0

547 **Чир обский (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,54	0,56	—	11,5	1,00	0,37	—	7,5
20	3,08	1,12	—	23,0	2,00	0,74	—	15,0
30	4,62	1,68	—	34,5	3,00	1,11	—	22,5
40	6,16	2,24	—	46,0	4,00	1,48	—	30,0
50	7,70	2,80	—	57,5	5,00	1,85	—	37,5
60	9,24	3,36	—	69,0	6,00	2,22	—	45,0
70	10,78	3,92	—	80,5	7,90	2,59	—	52,5
80	12,32	4,48	—	92,0	8,00	2,96	—	60,0
90	13,86	5,04	—	103,5	9,00	3,33	—	67,5
100	15,40	5,60	—	115,0	10,00	3,70	—	75,0

548 **Шемая аральская (неразделанная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,64	0,28	—	9,3	0,95	0,16	—	5,4
20	3,28	0,56	—	18,6	1,90	0,32	—	10,8
30	4,92	0,84	—	27,9	2,85	0,48	—	16,2
40	6,56	1,12	—	37,2	3,80	0,64	—	21,6
50	8,20	1,40	—	46,5	4,75	0,80	—	27,0
60	9,84	1,68	—	55,8	5,70	0,96	—	32,4
70	11,48	1,96	—	65,1	6,65	1,12	—	37,8
80	13,12	2,24	—	74,4	7,60	1,28	—	43,2
90	14,76	2,52	—	83,7	8,55	1,44	—	48,6
100	16,40	2,80	—	93,0	9,50	1,60	—	54,0

549 **Шемая аральская (неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,55	0,68	—	12,7	0,90	0,39	—	7,3
20	3,10	1,36	—	25,4	1,80	0,78	—	14,6
30	4,65	2,04	—	38,1	2,70	1,17	—	21,9
40	6,20	2,72	—	50,8	3,60	1,56	—	29,2
50	7,75	3,40	—	63,5	4,50	1,95	—	36,5
60	9,30	4,08	—	76,2	5,40	2,34	—	43,8
70	10,85	4,76	—	88,9	6,30	2,73	—	51,1
80	12,40	5,44	—	101,6	7,20	3,12	—	58,4
90	13,95	6,12	—	114,3	8,10	3,51	—	65,7
100	15,50	6,80	—	127,0	9,00	3,90	—	73,0

550 **Щука (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,59	0,06	—	7,1	0,78	0,04	—	3,6
20	3,18	0,12	—	14,2	1,56	0,08	—	7,2
30	4,77	0,18	—	21,3	2,34	0,12	—	10,8
40	6,36	0,24	—	28,4	3,12	0,16	—	14,4
50	7,95	0,30	—	35,5	3,90	0,20	—	18,0
60	9,54	0,36	—	42,6	4,68	0,24	—	21,6
70	11,13	0,42	—	49,7	5,46	0,28	—	25,2
80	12,72	0,48	—	56,8	6,24	0,32	—	28,8
90	14,31	0,54	—	63,9	7,02	0,36	—	32,4
100	15,90	0,60	—	71,0	7,80	0,40	—	36,0

551 **Язь (крупный и мелкий неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	0,42	—	10,5	0,89	0,22	—	5,7
20	3,20	0,84	—	21,0	1,78	0,44	—	11,4
30	4,80	1,26	—	31,5	2,67	0,66	—	17,1
40	6,40	1,68	—	42,0	3,56	0,88	—	22,8
50	8,00	2,10	—	52,5	4,45	1,10	—	28,5
60	9,60	2,52	—	63,0	5,34	1,32	—	34,2
70	11,20	2,94	—	73,5	6,23	1,54	—	39,9
80	12,80	3,36	—	84,0	7,12	1,76	—	45,6
90	14,40	3,78	—	94,5	8,01	1,98	—	51,3
100	16,00	4,20	—	105,0	8,90	2,20	—	57,0

552 **Вобла каспийская соленая ([illegible] неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,05	0,27	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]
20	4,10	0,54	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	11,6
30	6,15	0,81	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	17,4
40	8,20	1,08	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]
50	10,25	1,35	—	54,5	5,45	[illegible]	—	[illegible]
60	12,30	1,62	—	[illegible]	6,54	0,84	—	34,8
70	14,35	1,89	—	[illegible]	7,63	[illegible]	—	40,6
80	16,40	2,16	—	87,2	8,72	1,12	—	[illegible]
90	18,45	2,43	—	98,1	[illegible]	1,26	—	52,2
100	20,50	2,70	—	109,0	[illegible]	1,40	—	58,0

553 **Вобла каспийская соленая (средняя и мелкая неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,19	0,60	—	14,6	1,16	0,32	—	7,7
20	4,38	1,20	—	29,2	2,32	0,64	—	15,4
30	6,57	1,80	—	43,8	3,48	0,96	—	23,1
40	8,76	2,40	—	58,4	4,64	1,28	—	30,8
50	10,95	3,00	—	73,0	5,80	1,60	—	38,5
60	13,14	3,60	—	87,6	6,96	1,92	—	46,2
70	15,33	4,20	—	102,2	8,12	2,24	—	53,9
80	17,52	4,80	—	116,8	9,28	2,56	—	61,6
90	19,71	5,40	—	131,4	10,44	2,88	—	69,3
100	21,90	6,00	—	146,0	11,60	3,20	—	77,0

554 **Горбуша соленая (потрошеная, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,87	0,85	—	15,6	1,22	0,54	—	10,0
20	3,74	1,70	—	31,2	2,44	1,08	—	20,0
30	5,61	2,55	—	46,8	3,66	1,62	—	30,0
40	7,48	3,40	—	62,4	4,88	2,16	—	40,0
50	9,35	4,25	—	78,0	6,10	2,70	—	50,0
60	11,22	5,10	—	93,6	7,32	3,24	—	60,0
70	13,09	5,95	—	109,2	8,54	3,78	—	70,0
80	14,96	6,80	—	124,8	9,76	4,32	—	80,0
90	16,83	7,65	—	140,4	10,98	4,86	—	90,0
100	18,70	8,50	—	156,0	12,20	5,40	—	100,0

555 **Жерех соленый (потрошеный, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,12	0,35	—	11,9	1,32	0,22	—	7,5
20	4,24	0,70	—	23,8	2,64	0,44	—	15,0
30	6,36	1,05	—	35,7	3,96	0,66	—	22,5
40	8,48	1,40	—	47,6	5,28	0,88	—	30,0
50	10,60	1,75	—	59,5	6,60	1,10	—	37,5
60	12,72	2,10	—	71,4	7,92	1,32	—	45,0
70	14,84	2,45	—	83,3	9,24	1,54	—	52,5
80	16,96	2,80	—	95,2	10,56	1,76	—	60,0
90	19,08	3,15	—	107,1	11,88	1,98	—	67,5
100	21,20	3,50	—	119,0	13,20	2,20	—	75,0

556 **Кета соленая (потрошеная с головой)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	2,05	0,90	—	16,8	1,38	0,60	—	11,2
20	4,10	1,80	—	33,6	2,76	1,20	—	22,4
30	6,15	2,70	—	50,4	4,14	1,80	—	33,6
40	8,20	3,60	—	67,2	5,52	2,40	—	44,8
50	10,25	4,50	—	84,0	6,90	3,00	—	56,0
60	12,30	5,40	—	100,8	8,28	3,60	—	67,2
70	14,35	6,30	—	117,6	9,66	4,20	—	78,4
80	16,40	7,20	—	134,4	11,04	4,80	—	89,6
90	18,45	8,10	—	151,2	12,42	5,40	—	100,8
100	20,50	9,00	—	168,0	13,80	6,00	—	112,0

557 **Лещ каспийский соленый (средний неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	2,13	0,45	—	12,9	1,34	0,28	—	8,1
20	4,26	0,90	—	25,8	2,68	0,56	—	16,2
30	6,39	1,35	—	38,7	4,02	0,84	—	24,3
40	8,52	1,80	—	51,6	5,36	1,12	—	32,4
50	10,65	2,25	—	64,5	6,70	1,40	—	40,5
60	12,78	2,70	—	77,4	8,04	1,68	—	48,6
70	14,91	3,15	—	90,3	9,38	1,96	—	56,7
80	17,04	3,60	—	103,2	10,72	2,24	—	64,8
90	19,17	4,05	—	116,1	12,06	2,52	—	72,9
100	21,30	4,50	—	129,0	13,40	2,80	—	81,0

558 **Сазан каспийский соленый (крупный потрошеный, с головой)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	2,01	0,72	—	14,9	1,17	0,42	—	8,7
20	4,02	1,44	—	29,8	2,34	0,84	—	17,4
30	6,03	2,16	—	44,7	3,51	1,26	—	26,1
40	8,04	2,88	—	59,6	4,68	1,68	—	34,8
50	10,05	3,60	—	74,5	5,85	2,10	—	43,5
60	12,06	4,32	—	89,4	7,02	2,52	—	52,2
70	14,07	5,04	—	104,3	8,19	2,94	—	60,9
80	16,08	5,76	—	119,2	9,36	3,36	—	69,6
90	18,09	6,48	—	134,1	10,53	3,78	—	78,3
100	20,10	7,20	—	149,0	11,70	4,20	—	87,0

559 **Сазан каспийский соленый (мелкий потрошеный, с головой)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	2,06	0,41	—	11,3	1,20	0,23	—	7,1
20	4,12	0,82	—	22,6	2,40	0,46	—	14,2
30	6,18	1,23	—	33,9	3,60	0,69	—	21,3
40	8,24	1,64	—	45,2	4,80	0,92	—	28,4
50	10,30	2,05	—	56,5	6,00	1,15	—	35,5
60	12,36	2,46	—	67,8	7,20	1,38	—	42,6
70	14,42	2,87	—	79,1	8,40	1,61	—	49,7
80	16,48	3,28	—	90,4	9,60	1,84	—	56,8
90	18,54	3,69	—	101,7	10,80	2,07	—	63,9
100	20,60	4,10	—	113,0	12,00	2,30	—	71,0

560 **Ставрида соленая (крупная потрошеная, обезжабренная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	0,85	—	15,0	1,07	0,53	—	9,3
20	3,46	1,70	—	30,0	2,14	1,06		18,6
30	5,19	2,55	—	45,0	3,21	1,59		27,9
40	6,92	3,40	—	60,0	4,28	2,12		37,2
50	8,65	4,25	—	75,0	5,35	2,65		46,5
60	10,38	5,10	—	90,0	6,42	3,18		55,8
70	12,11	5,95	—	105,0	7,49	3,71	—	65,1
80	13,84	6,80	—	120,0	8,56	4,24		74,4
90	15,57	7,65	—	135,0	9,63	4,77	—	83,7
100	17,30	8,50	—	150,0	10,70	5,30	—	93,0

561 **Судак соленый (потрошеный, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,04	0,06	—	8,9	1,24	0,04		5,4
20	4 08	0,12	—	17,8	2,48	0,08	—	10,8
30	6,12	0,18	—	26,7	3,72	0,12	—	16,2
40	8,16	0,24	—	35,6	4,96	0,16	—	21,6
50	10,20	0,30	—	44,5	6,20	0,20	—	27,0
60	12,24	0,36	—	53,4	7,44	0,24	—	32,4
70	14,28	0,42	—	62,3	8,68	0,28	—	7,8
80	16,32	0,48	—	71,2	9,92	0,32	—	43,2
90	18,36	0,54	—	80,1	11,16	0,36	—	48,6
100	20,40	0,60	—	89,0	12,40	0,40	—	54,0

562 **Треска соленая (крупная и мелкая потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,95	0,06	—	8,5	1,44	0,04	—	6,3
20	3,90	0,12	—	17,0	2,88	0,08	—	12 6
30	5,85	0,18	—	25,5	4,32	0,12	—	18,9
40	7,80	0,24	—	34,0	5,76	0 16	—	25,2
50	9,75	0,30	—	42,5	7,20	0,20	—	31,5
60	11,70	0,36	—	51,0	8,64	0,24	—	37,8
70	13,65	0,42	—	59,5	10,08	0,28	—	44,1
80	15,60	0,48	—	68,0	11,52	0,32	—	50,4
90	17,55	0,54	—	76,5	12,96	0,36	—	56,7
100	19,50	0,60	—	85,0	14,40	0,40	—	63,0

562а **Треска соленая (мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,95	0,06	—	8,5	1,11	0,03	—	4,8
20	3,90	0,12	—	17,0	2,22	0,06	—	9,6
30	5,85	0,18	—	25,5	3,33	0,09	—	14,4
40	7,80	0,24	—	34,0	4,44	0,12	—	19,2
50	9,75	0,30	—	42,5	5,55	0,15	—	24,0
60	11,70	0,36	—	51,0	6,66	0,18	—	28,8
70	13,65	0,42	—	59,5	7,77	0,21	—	33,6
80	15,60	0,48	—	68,0	8,88	0,24	—	38,4
90	17,55	0,54	—	76,5	9,99	0,27	—	43,2
100	19,50	0,60	—	85,0	11,10	0,30	—	48,0

563 Щука соленая (потрошеная [illegible])

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,93	0,05		8,4	1,17	0,03	—	5,1
20	3,86	0,10		16,8	2,34	0,06	—	10,2
30	5,79	0,15		25,2	3,51	0,09	—	15,3
40	7,72	0,20	—	33,6	4,68	0,12	—	20,4
50	9,65	0,25		42,0	5,85	0,15	—	25,5
60	11,58	0,30		50,4	7,02	0,18	—	30,6
70	13,51	0,35		58,8	8,19	0,21	—	35,7
80	15,44	0,40	—	67,2	9,36	0,24		40,8
90	17,37	0,45		75,6	10,53	0,27	—	45,9
100	19,30	0,50	—	84,0	11,70	0,30	—	51,0

564 **Сельдь азово-черноморская соленая (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,64	2,08		26,1	0,85	1,08		13,5
20	3,28	4,16	—	52,2	1,70	2,16	—	27,0
30	4,92	6,24	—	78,3	2,55	3,24	—	40,5
40	6,56	8,32		104,4	3,40	4,32	—	54,0
50	8,20	10,40	—	130,5	4,25	5,40	—	67,5
60	9,84	12,48	—	156,6	5,10	6,48	—	81,0
70	11,48	14,56	—	182,7	5,95	7,56	—	94,5
80	13,12	16,64	—	208,8	6,80	8,64	—	108,0
90	14,76	18,72	—	234,9	7,65	9,72		121,5
100	16,40	20,80	—	261,0	8,50	10,80	—	135,0

565 **Сельдь атлантическая соленая (крупная и средняя неразделанная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	0,58	—	11,9	0,79	0,28	—	5,8
20	3,20	1,16	—	23,8	1,58	0,56	—	11,6
30	4,80	1,74	—	35,7	2,37	0,84	—	17,4
40	6,40	2,32	—	47,6	3,16	1,12	—	23,2
50	8,00	2,90	—	59,5	3,95	1,40	—	29,0
60	9,60	3,48	—	71,4	4,74	1,68	—	34,8
70	11,20	4,06	—	83,3	5,53	1,96	—	40,6
80	12,80	4,64	—	95,2	6,32	2,24	—	46,4
90	14,40	5,22	—	107,1	7,11	2,52	—	52,2
100	16,00	5,80	—	119,0	7,90	2,80	—	58,0

565а **Сельдь атлантическая соленая (крупная и средняя неразделанная, без головы весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	0,58	—	11,9	1,14	0,41	—	8,5
20	3,20	1,16	—	23,8	2,28	0,82	—	17,0
30	4,80	1,74	—	35,7	3,42	1,23	—	25,5
40	6,40	2,32	—	47,6	4,56	1,64	—	34,0
50	8,00	2,90	—	59,5	5,70	2,05	—	42,5
60	9,60	3,48	—	71,4	6,84	2,46	—	51,0
70	11,20	4,06	—	83,3	7,98	2,87	—	59,5
80	12,80	4,64	—	95,2	9,12	3,28	—	68,0
90	14,40	5,22	—	107,1	10,26	3,69	—	76,5
100	16,00	5,80	—	119,0	11,40	4,10	—	85,0

566 **Сельдь атлантическая соленая (крупная и средняя неразделанная летняя и осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	1,79	—	23,2	0,78	0,87	—	11,3
20	3,20	3,58	—	46,4	1,56	1.74	—	22,6
30	4,80	5,37	—	69,6	2,34	2,61	—	33,9
40	6,40	7,16	—	92,8	3,12	3,48	—	45,2
50	8,00	8,95	—	116,0	3,90	4,35	—	56,5
60	9,60	10,74	—	139,2	4,68	5,22	—	67,8
70	11,20	12,53	—	162,4	5,46	6,09	—	79,1
80	12,80	14,32	—	185,6	6,24	6,96	—	90,4
90	14,40	16,11	—	208,8	7,02	7,83	—	101,7
100	16,00	17,90	—	232,0	7,80	8,70	—	113,0

566а **Сельдь атлантическая соленая (крупная и средняя неразделанная, без головы, летняя и осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,60	1,79	—	23,2	1,13	1,27	—	16,4
20	3,20	3,58	—	46,4	2,26	2,54	—	32,8
30	4,80	5,37	—	69,6	3,39	3,81	—	49,2
40	6,40	7,16	—	92,8	4,52	5,08	—	65,6
50	8,00	8,95	—	116,0	5,65	6,35	—	82,0
60	9,60	10,74	—	139,2	6,78	7,62	—	98,4
70	11,20	12,53	—	162,4	7,91	8,89	—	114,8
80	12,80	14,32	—	185,6	9,04	10,16	—	131,2
90	14,40	16,11	—	208,8	10,17	11,43	—	147,6
100	16,00	17,90	—	232,0	11,30	12,70	—	164,0

567 **Сельдь волжская соленая (крупная неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,65	1,17	—	17,6	0,82	0,58	—	8,8
20	3,30	2,34	—	35,2	1,64	1,16	—	17,6
30	4,95	3,51	—	52,8	2,46	1,74	—	26,4
40	6,60	4,68	—	70,4	3,28	2,32	—	35,2
50	8,25	5,85	—	88,0	4,10	2,90	—	44,0
60	9,90	7,02	—	105,6	4,92	3,48	—	52,8
70	11,55	8,19	—	123,2	5,74	4,06	—	61,6
80	13,20	9,36	—	140,8	6,56	4,64	—	70,4
90	14,85	10,53	—	158,4	7,38	5,22	—	79,2
100	16,50	11,70	—	176,0	8,20	5,80	—	88,0

568 **Сельдь волжская соленая (средняя неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,78	0,77	—	14,5	0,85	0,37	—	6,9
20	3,56	1,54	—	29,0	1,70	0,74	—	13,8
30	5,34	2,31	—	43,5	2,55	1,11	—	20,7
40	7,12	3,08	—	58,0	3,40	1,48	—	27,6
50	8,90	3,85	—	72,5	4,25	1,85	—	34,5
60	10,68	4,62	—	87,0	5,10	2,22	—	41,4
70	12,46	5,39	—	101,5	5,95	2,59	—	48,3
80	14,24	6,16	—	116,0	6,80	2,96	—	55,2
90	16,02	6,93	—	130,5	7,65	3,33	—	62,1
100	17,80	7,70	—	145,0	8,50	3,70	—	69,0

569 **Сельдь долгинская соленая (крупная и средняя неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,80	0,61	—	13,0	0,88	0,30	—	6,4
20	3,60	1,22	—	26,0	1,76	0,60	—	12,8
30	5,40	1,83	—	39,0	2,64	0,90	—	19,2
40	7,20	2,44	—	52,0	3,52	1,20	—	25,6
50	9,00	3,05	—	65,0	4,40	1,50	—	32,0
60	10,80	3,66	—	78,0	5,28	1,80	—	38,4
70	12,60	4,27	—	91,0	6,16	2,10	—	44,8
80	14,40	4,88	—	104,0	7,04	2,40	—	51,2
90	16,20	5,49	—	117,0	7,92	2,70	—	57,6
100	18,00	6,10	—	130,0	8,80	3,00	—	64,0

570 **Сельдь пузанок соленая (средняя и мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,82	0,69	—	13,9	0,85	0,32	—	6,5
20	3,64	1,38	—	27,8	1,70	0,64		13,0
30	5,46	2,07	—	41,7	2,55	0,96	—	19,5
40	7,28	2,76	—	55,6	3,40	1,28	—	26,0
50	9,10	3,45	—	69,5	4,25	1,60	—	32,5
60	10,92	4,14	—	83,4	5,10	1,92	—	39,0
70	12,74	4,83	—	97,3	5,95	2,24	—	45,5
80	14,56	5,52	—	111,2	6,80	2,56	—	52,0
90	16,38	6,21	—	125,1	7,65	2,88	—	58,5
100	18,20	6,90	—	139,0	8,50	3,20		65,0

571 **Сельдь черноспинка соленая (крупная неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,72	1,45	—	20,5	0,86	0,72	—	10,3
20	3,44	2,90	—	41,0	1,72	1,44	—	20,6
30	5,16	4,35	—	61,5	2,58	2,16	—	30,9
40	6,88	5,80	—	82,0	3,44	2,88	—	41,2
50	8,60	7,25	—	102,5	4,30	3,60	—	51,5
60	10,32	8,70	—	123,0	5,16	4,32	—	61,8
70	12,04	10,15	—	143,5	6,02	5,04	—	72,1
80	13,76	11,60	—	164,0	6,88	5,76	—	82,4
90	15,48	13,05	—	184,5	7,74	6,48	—	92,7
100	17,20	14,50	—	205,0	8,60	7,20	—	103,0

572 **Сельдь охотская, приморская, сахалинская соленая (неразделанная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,80	0,82	—	15,0	0,86	0,39	—	7,2
20	3,60	1,64	—	30,0	1,72	0,78	—	14,4
30	5,40	2,46	—	45,0	2,58	1,17	—	21,6
40	7,20	3,28	—	60,0	3,44	1,56	—	28,8
50	9,00	4,10	—	75,0	4,30	1,95	—	36,0
60	10,80	4,92	—	90,0	5,16	2,34	—	43,2
70	12,60	5,74	—	105,0	6,02	2,73	—	50,4
80	14,40	6,56	—	120,0	6,88	3,12	—	57,6
90	16,20	7,38	—	135,0	7,74	3,51	—	64,8
100	18,00	8,20	—	150,0	8,60	3,90	—	72,0

573 **Сельдь охотская соленая (крупная неразделанная летняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,65	1,22	—	18,1	0,83	0,61	-	9,1
20	3,30	2,44	—	36,2	1,66	1,22		18,2
30	4,95	3,66		54,3	2,49	1,83		27,3
40	6,60	4,88		72,4	3,32	2,44		36,4
50	8,25	6,10		90,5	4,15	3,05		45,5
60	9,90	7,32	—	108,6	4,98	3,66		54,6
70	11,55	8,54	—	126,7	5,81	4,27		63,7
80	13,20	9,76	—	144,8	6,64	4,88		72,8
90	14,85	10,98	—	162,9	7,47	5,49		81,9
100	16,50	12,20	—	181,0	8,30	6,10		91,0

574 **Сельдь сахалинская соленая (крупная неразделанная летняя и осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,35	2,80	—	31,6	0,68	1,40	—	15,8
20	2,70	5,60	—	63,2	1,36	2,80	—	31,6
30	4,05	8,40	—	94,8	2,04	4,20	—	47,4
40	5,40	11,20	—	126,4	2,72	5,60	—	63,2
50	6,75	14,00	—	158,0	3,40	7,00	—	79,0
60	8,10	16,80	—	189,6	4,08	8,40	—	94,8
70	9,45	19,60	—	221,2	4,76	9,80	—	110,6
80	10,80	22,40	—	252,8	5,44	11,20	—	126,4
90	12,15	25,20	—	284,4	6,12	12,60		142,2
100	13,50	28,00	—	316,0	6,80	14,00		158,0

575 **Лосось каспийский соленый (потрошеный, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	1,93	—	25,2	1,24	1,35	—	17,6
20	3,54	3,86	—	50,4	2,48	2,70	—	35,2
30	5,31	5,79	—	75,6	3,72	4,05	—	52,8
40	7,08	7,72	—	100,8	4,96	5,40	—	70,4
50	8,85	9,65	—	126,0	6,20	6,75	—	88,0
60	10,62	11,58	—	151,2	7,44	8,10	—	105,6
70	12,39	13,51	—	176,4	8,68	9,45	—	123,2
80	14,16	15,44	—	201,6	9,92	10,80	—	140,8
90	15,93	17,37	—	226,8	11,16	12,15	—	158,4
100	17,70	19,30	—	252,0	12,40	13,50	—	176,0

576 **Семга соленая (потрошеная, с головой)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,90	1,17	—	18,7	1,33	0,82	—	13,1
20	3,80	2,34	—	37,4	2,66	1,64	—	26,2
30	5,70	3,51	—	56,1	3,99	2,46	—	39,3
40	7,60	4,68	—	74,8	5,32	3,28	—	52,4
50	9,50	5,85	—	93,5	6,65	4,10	—	65,5
60	11,40	7,02	—	112,2	7,98	4,92	—	78,6
70	13,30	8,19	—	130,9	9,31	5,74	—	91,7
80	15,20	9,36	—	149,6	10,64	6,56	—	104,8
90	17,10	10,53	—	168,3	11,97	7,38	—	117,9
100	19,00	11,70	—	187,0	13,30	8,20	—	131,0

577 **Килька каспийская анчоусови.ная (соленая, [illegible], [illegible]ованная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,58	0,48	—	10,9	0,79	0,23	—	5,4
20	3,16	0,96	—	21,8	1,58	0,46	—	10,8
30	4,74	1,44	—	32,7	2,37	0,69	—	16,2
40	6,32	1,92	—	43,6	3,16	0,92	—	21,6
50	7,90	2,40	—	54,5	3,95	1,15	—	27,0
60	9,48	2,88	—	65,4	4,74	1,38	—	32,4
70	11,06	3,36	—	76,3	5,53	1,61	—	37,8
80	12,64	3,84	—	87,2	6,32	1,84	—	43,2
90	14,22	4,32	—	98,1	7,11	2,07	—	48,6
100	15,80	4,80		109,0	7,90	2,30	—	54,0

578 **Тюлька соленая (неразделанная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,67	1,52		21,0	0,84	0,76		10,5
20	3,34	3,04		42,0	1,68	1,52		21,0
30	5,01	4,56	-	63,0	2,52	2,28	—	31,5
40	6,68	6,08	—	84,0	3,36	3,04		42,0
50	8,35	7,60	—	105,0	4,20	3,80	—	52,5
60	10,02	9,12	—	126,0	5,04	4,56		63,0
70	11,69	10,64	—	147,0	5,88	5,32		73,5
80	13,36	12,16	—	168,0	6,72	6,08		84,0
90	15,03	13,68	—	189,0	7,56	6,84	-	94,5
100	16,70	15,20	—	210,0	8,40	7,60		105,0

579 **Тюлька соленая (неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,33	2,10	—	25,0	0,67	1,04	—	12,4
20	2,66	4,20	—	50,0	1,34	2,08	—	24,8
30	3,99	6,30	—	75,0	2,01	3,12	—	37,2
40	5,32	8,40	—	100,0	2,68	4,16		49,6
50	6,65	10,50	—	125,0	3,35	5,20	—	62,0
60	7,98	12,60	—	150,0	4,02	6,24	—	74,4
70	9,31	14,70	—	175,0	4,69	7,28	—	86,8
80	10,64	16,80	—	200,0	5,36	8,32	—	99,2
90	11,97	18,90	—	225,0	6,03	9,36	—	111,6
100	13,30	21,00	—	250,0	6,70	10,40	—	124,0

580 **Хамса соленая (неразделанная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,79	0,85	—	15,2	0,89	0,42	—	7,6
20	3,58	1,70	—	30,4	1,78	0,84	—	15,2
30	5,37	2,55	—	45,6	2,67	1,26	—	22,8
40	7,16	3,40	—	60,8	3,56	1,68	—	30,4
50	8,95	4,25	—	76,0	4,45	2,10	—	38,0
60	10,74	5,10	—	91,2	5,34	2,52	—	45,6
70	12,53	5,95	—	106,4	6,23	2,94	—	53,2
80	14,32	6,80	—	121,6	7,12	3,36	—	60,8
90	16,11	7,65	—	136,8	8,01	3,78	—	68,4
100	17,90	8,50	—	152,0	8,90	4,20	—	76,0

581 **Хамса сол[illegible] ([illegible]анная [illegible])**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,48	2,32		27,6	0,74	1,16		13,8
20	2,96	4,64	—	55,2	1,48	2,32	—	27,6
30	4,44	6,96		82,8	2,22	3,48		41,4
40	5,92	9,28	—	110,4	2,96	4,64	—	55,2
50	7,40	11,60		138,0	3,70	5,80		69,0
60	8,88	13,92	—	165,6	4,44	6,96		82,8
70	10,36	16,24		193,2	5,18	8,12		96,6
80	11,84	18,56		220,8	5,92	9,28		110,4
90	13,32	20,88		248,4	6,66	10,44	—	124,2
100	14,80	23,20		276,0	7,40	11,60		138,0

582 **Балык белорыбий вяленый (провесной)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,70	1,68	—	22,6	1,29	1,28	—	17,2
20	3,40	3,38	—	45,2	2,58	2,56	—	34,4
30	5,10	5,04	—	67,8	3,87	3,84	—	51,6
40	6,80	6,72	—	90,4	5,16	5,12	—	68,8
50	8,50	8,40	—	113,0	6,45	6,40	—	86,0
60	10,20	10,08	—	135,6	7,74	7,68	—	103,2
70	11,90	11,76	—	158,2	9,03	8,96	—	120,4
80	13,60	13,44	—	180,8	10,32	10,24	—	137,6
90	15,30	15,12	—	203,4	11,61	11,52	—	154,8
100	17,00	16,80	—	226,0	12,90	12,80	—	172,0

583 **Боковник белужий холодного копчения**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,54	1,62	—	21,4	1,32	1,39	—	18,3
20	3,08	3,24	—	42,8	2,64	2,78	—	36,6
30	4,62	4,86	—	64,2	3,96	4,17	—	54,9
40	6,16	6,48	—	85,6	5,28	5,56	—	73,2
50	7,70	8,10	—	107,0	6,60	6,95	—	91,5
60	9,24	9,72	—	128,4	7,92	8,34	—	109,8
70	10,78	11,34	—	149,8	9,24	9,73	—	128,1
80	12,32	12,96	—	171,2	10,56	11,12	—	146,4
90	13,86	14,58	—	192,6	11,88	12,51	—	164,7
100	15,40	16,20	—	214,0	13,20	13,90	—	183,0

584 **Балык осетровый вяленый (провесной)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,82	0,95	—	16,3	1,40	0,73	—	12,5
20	3,64	1,90	—	32,6	2,80	1,46	—	25,0
30	5,46	2,85	—	48,9	4,20	2,19	—	37,5
40	7,28	3,80	—	65,2	5,60	2,92	—	50,0
50	9,10	4,75	—	81,5	7,00	3,65	—	62,5
60	10,92	5,70	—	97,8	8,40	4,38	—	75,0
70	12,74	6,65	—	114,1	9,80	5,11	—	87,5
80	14,56	7,60	—	130,4	11,20	5,84	—	100,0
90	16,38	8,55	—	146,7	12,60	6,57	—	112,5
100	18,20	9,50	—	163,0	14,00	7,30	—	125,0

585 **Балык осетровый холодного копчения**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,72	1,17	—	17,9	1,33	0,90	—	13,8
20	3,44	2,34	—	35,8	2,66	1,80	—	27,6
30	5,16	3,51	—	53,7	3,99	2,70	—	41,4
40	6,88	4,68	—	71,6	5,32	3,60	—	55,2
50	8,60	5,85	—	89,5	6,65	4,50	—	69,0
60	10,32	7,02	—	107,4	7,98	5,40	—	82,8
70	12,04	8,19	—	125,3	9,31	6,30	—	96,6
80	13,76	9,36	—	143,2	10,64	7,20	—	110,4
90	15,48	10,53	—	161,1	11,97	8,10	—	124,2
100	17,20	11,70	—	179,0	13,30	9,00	—	138,0

586 **Теша осетровая холодного копчения**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,49	2,41	—	28,5	1,23	2,00	—	23,6
20	2,98	4,82	—	57,0	2,46	4,00	—	47,2
30	4,47	7,23	—	85,5	3,69	6,00	—	70,8
40	5,96	9,64	—	114,0	4,92	8,00	—	94,4
50	7,45	12,05	—	142,5	6,15	10,00	—	118,0
60	8,94	14,46	—	171,0	7,38	12,00	—	141,6
70	10,43	16,87	—	199,5	8,61	14,00	—	165,2
80	11,92	19,28	—	228,0	9,84	16,00	—	188,8
90	13,41	21,69	—	256,5	11,07	18,00	—	212,4
100	14,90	24,10	—	285,0	12,30	20,00	—	236,0

587 **Вобла каспийская вяленая (крупная неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	3,81	0,60	—	21,2	1,90	0,30	—	10,6
20	7,62	1,20	—	42,4	3,80	0,60	—	21,2
30	11,43	1,80	—	63,6	5,70	0,90	—	31,8
40	15,24	2,40	—	84,8	7,60	1,20	—	42,4
50	19,05	3,00	—	106,0	9,50	1,50	—	53,0
60	22,86	3,60	—	127,2	11,40	1,80	—	63,6
70	26,67	4,20	—	148,4	13,30	2,10	—	74,2
80	30,48	4,80	—	169,6	15,20	2,40	—	84,8
90	34,29	5,40	—	190,8	17,10	2,70	—	95,4
100	38,10	6,00	—	212,0	19,00	3,00	—	106,0

588 **Вобла каспийская вяленая (средняя и мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	4,03	0,44	—	20,6	2,02	0,22	—	10,3
20	8,06	0,88	—	41,2	4,04	0,44	—	20,6
30	12,09	1,32	—	61,8	6,06	0,66	—	30,9
40	16,12	1,76	—	82,4	8,08	0,88	—	41,2
50	20,15	2,20	—	103,0	10,10	1,10	—	51,5
60	24,18	2,64	—	123,6	12,12	1,32	—	61,8
70	28,21	3,08	—	144,2	14,14	1,54	—	72,1
80	32,24	3,52	—	164,8	16,16	1,76	—	82,4
90	36,27	3,96	—	185,4	18,18	1,98	—	92,7
100	40,30	4,40	—	206,0	20,20	2,20	—	103,0

589 **Лещ каспийский вяленый (крупный и средний неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	3,55	0,55	—	19,7	1,53	0,23		8,4
20	7,10	1,10	—	39,4	3,06	0,46		16,8
30	10,65	1,65		59,1	4,59	0,69		25,2
40	14,20	2,20		78,8	6,12	0,92		33,6
50	17,75	2,75		98,5	7,65	1,15		42,0
60	21,30	3,30		118,2	9,18	1,38	—	50,4
70	24,85	3,85	—	137,9	10,71	1,61		58,8
80	28,40	4,40		157,6	12,24	1,84		67,2
90	31,95	4,95		177,3	13,77	2,07		75,6
100	35,50	5,50		197,0	15,30	2,30	—	84,0

590 **Лещ каспийский вяленый (мелкий неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	3,95	0,38	—	19,7	1,70	0,16		8,5
20	7,90	0,76	—	39,4	3,40	0,32		17,0
30	11,85	1,14	—	59,1	5,10	0,48		25,5
40	15,80	1,52	—	78,8	6,80	0,64		34,0
50	19,75	1,90	—	98,5	8,50	0,80	—	42,5
60	23,70	2,28	—	118,2	10,20	0,96		51,0
70	27,65	2,66	—	137,9	11,90	1,12	—	59,5
80	31,60	3,04	—	157,6	13,60	1,28	—	68,0
90	35,55	3,42	—	177,3	15,30	1,44	—	76,5
100	39,50	3,80	—	197,0	17,00	1,60		85,0

591 **Снеток полесский солено-сушеный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	3,91	0,83	—	23,7	—	—	—	—
20	7,82	1,66	—	47,4	—	—	—	—
30	11,73	2,49	—	71,1	—	—	—	—
40	15,64	3,32	—	94,8	—	—	—	—
50	19,55	4,15	—	118,5	—	—	—	—
60	23,46	4,98	—	142,2	—	—	—	—
70	27,37	5,81	—	165,9	—	—	—	—
80	31,28	6,64	—	189,6	—	—	—	—
90	35,19	7,47	—	213,3	—	—	—	—
100	39,10	8,30	—	237,0	—	—	—	—

592 **Снеток псковский солено-сушеный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,70	0,32	—	14,0	—	—	—	—
20	5,40	0,64	—	28,0	—	—	—	—
30	8,10	0,96	—	42,0	—	—	—	—
40	10,80	1,28	—	56,0	—	—	—	—
50	13,50	1,60	—	70,0	—	—	—	—
60	16,20	1,92	—	84,0	—	—	—	—
70	18,90	2,24	—	98,0	—	—	—	—
80	21,60	2,56	—	112,0	—	—	—	—
90	24,30	2,88	—	126,0	—	—	—	—
100	27,00	3,20	—	140,0				

593 **Судак вяленый (крупный неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	3,60	0,22	—	16,8	1,94	0,12	—	9,1
20	7,20	0,44	—	33,6	3,88	0,24	—	18,2
30	10,80	0,66	—	50,4	5,82	0,36	—	27,3
40	14,40	0,88	—	67,2	7,76	0,48	—	36,4
50	18,00	1,10	—	84,0	9,70	0,60	—	45,5
60	21,60	1,32	—	100,8	11,64	0,72	—	54,6
70	25,20	1,54	—	117,6	13,58	0,84	—	63,7
80	28,80	1,76	—	134,4	15,52	0,96	—	72,8
90	32,40	1,98	—	151,2	17,46	1,08	—	81,9
100	36,00	2,20	—	168,0	19,40	1,20	—	91,0

594 **Белоглазка аральская холодного копчения (неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,32	1,40	—	22,5	1,09	0,66	—	10,6
20	4,64	2,80	—	45,0	2,18	1,32	—	21,2
30	6,96	4,20	—	67,5	3,27	1,98	—	31,8
40	9,28	5,60	—	90,0	4,36	2,64	—	42,4
50	11,60	7,00	—	112,5	5,45	3,30	—	53,0
60	13,92	8,40	—	135,0	6,54	3,96	—	63,6
70	16,24	9,80	—	157,5	7,63	4,62	—	74,2
80	18,56	11,20	—	180,0	8,72	5,28	—	84,8
90	20,88	12,60	—	202,5	9,81	5,94	—	95,4
100	23,20	14,00	—	225,0	10,90	6,60	—	106,0

595 **Вобла каспийская холодного копчения (крупная и средняя неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,63	0,59	—	16,3	1,18	0,26	—	7,3
20	5,26	1,18	—	32,6	2,36	0,52	—	14,6
30	7,89	1,77	—	48,9	3,54	0,78	—	21,9
40	10,52	2,36	—	65,2	4,72	1,04	—	29,2
50	13,15	2,95	—	81,5	5,90	1,30	—	36,5
60	15,78	3,54	—	97,8	7,08	1,56	—	43,8
70	18,41	4,13	—	114,1	8,26	1,82	—	51,1
80	21,04	4,72	—	130,4	9,44	2,08	—	58,4
90	23,67	5,31	—	146,7	10,62	2,34	—	65,7
100	26,30	5,90	—	163,0	11,80	2,60	—	73,0

596 **Кефаль азово-черноморская холодного копчения (средняя неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,01	1,08	—	18,3	1,24	0,67	—	11,3
20	4,02	2,16	—	36,6	2,48	1,34	—	22,6
30	6,03	3,24	—	54,9	3,72	2,01	—	33,9
40	8,04	4,32	—	73,2	4,96	2,68	—	45,2
50	10,05	5,40	—	91,5	6,20	3,35	—	56,5
60	12,06	6,48	—	109,8	7,44	4,02	—	67,8
70	14,07	7,56	—	128,1	8,68	4,69	—	79,1
80	16,08	8,64	—	146,4	9,92	5,36	—	90,4
90	18,09	9,72	—	164,7	11,16	6,03	—	101,7
100	20,10	10,80	—	183,0	12,40	6,70	—	113,0

597 **Лещ аральский холодного копчения (крупный и средний неразделанный осенний)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,53	1,44	—	23,8	1,09	0,62	—	10,2
20	5,06	2,88	—	47,6	2,18	1,24	—	20,4
30	7,59	4,32	—	71,4	3,27	1,86	—	30,6
40	10,12	5,76	—	95,2	4,36	2,48	—	40,8
50	12,65	7,20	—	119,0	5,45	3,10	—	51,0
60	15,18	8,64	—	142,8	6,54	3,72	—	61,2
70	17,71	10,08	—	166,6	7,63	4,34	—	71,4
80	20,24	11,52	—	190,4	8,72	4,96	—	81,6
90	22,77	12,96	—	214,2	9,81	5,58	—	91,8
100	25,30	14,40	—	238,0	10,90	6,20	—	102,0

598 **Лещ каспийский холодного копчения (крупный и средний неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,51	0,43	—	14,3	1,08	0,19	—	6,2
20	5,02	0,86	—	28,6	2,16	0,38	—	12,4
30	7,53	1,29	—	42,9	3,24	0,57	—	18,6
40	10,04	1,72	—	57,2	4,32	0,76	—	24,8
50	12,55	2,15	—	71,5	5,40	0,95	—	31,0
60	15,06	2,58	—	85,8	6,48	1,14	—	37,2
70	17,57	3,01	—	100,1	7,56	1,33	—	43,4
80	20,08	3,44	—	114,4	8,64	1,52	—	49,6
90	22,59	3,87	—	128,7	9,72	1,71	—	55,8
100	25,10	4,30	—	143,0	10,80	1,90	—	62,0

599 **Лещ каспийский холодного копчения (мелкий неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,75	0,25	—	13,6	1,18	0,10	—	5,8
20	5,50	0,50	—	27,2	2,36	0,20	—	11,6
30	8,25	0,75	—	40,8	3,54	0,30	—	17,4
40	11,00	1,00	—	54,4	4,72	0,40	—	23,2
50	13,75	1,25	—	68,0	5,90	0,50	—	29,0
60	16,50	1,50	—	81,6	7,08	0,60	—	34,8
70	19,25	1,75	—	95,2	8,26	0,70	—	40,6
80	22,00	2,00	—	108,8	9,44	0,80	—	46,4
90	24,75	2,25	—	122,4	10,62	0,90	—	52,2
100	27,50	2,50	—	136,0	11,80	1,00	—	58,0

600 **Окунь морской холодного копчения (балычок)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,23	0,98	—	18,2	1,78	0,78	—	14,5
20	4,46	1,96	—	36,4	3,56	1,56	—	29,0
30	6,69	2,94	—	54,6	5,34	2,34	—	43,5
40	8,92	3,92	—	72,8	7,12	3,12	—	58,0
50	11,15	4,90	—	91,0	8,90	3,90	—	72,5
60	13,38	5,88	—	109,2	10,68	4,68	—	87,0
70	15,61	6,86	—	127,4	12,46	5,46	—	101,5
80	17,84	7,84	—	145,6	14,24	6,24	—	116,0
90	20,07	8,82	—	163,8	16,02	7,02	—	130,5
100	22,30	9,80	—	182,0	17,80	7,80	—	145,0

601 **Рыбец азово-черноморский холодного копчения (неразделанный весенний)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,42	1,13	—	20,4	1,11	0,52	—	9,4
20	4,84	2,26	—	40,8	2,22	1,04	—	18,8
30	7,26	3,39	—	61,2	3,33	1,56	—	28,2
40	9,68	4,52	—	81,6	4,44	2,08	—	37,6
50	12,10	5,65	—	102,0	5,55	2,60	—	47,0
60	14,52	6,78	—	122,4	6,66	3,12	—	56,4
70	16,94	7,91	—	142,8	7,77	3,64	—	65,8
80	19,36	9,04	—	163,2	8,88	4,16	—	75,2
90	21,78	10,17	—	183,6	9,99	4,68	—	84,6
100	24,20	11,30	—	204,0	11,10	5,20	—	94,0

602 **Сельдь атлантическая холодного копчения (жирная неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	1,79	—	23,9	1,01	1,01	—	13,5
20	3,54	3,58	—	47,8	2,02	2,02	—	27,0
30	5,31	5,37	—	71,7	3,03	3,03	—	40,5
40	7,08	7,16	—	95,6	4,04	4,04	—	54,0
50	8,85	8,95	—	119,5	5,05	5,05	—	67,5
60	10,62	10,74	—	143,4	6,06	6,06	—	81,0
70	12,39	12,53	—	167,3	7,07	7,07	—	94,5
80	14,16	14,32	—	191,2	8,08	8,08	—	108,0
90	15,93	16,11	—	215,1	9,09	9,09	—	121,5
100	17,70	17,90	—	239,0	10,10	10,10	—	135,0

603 **Ставрида холодного копчения (крупная потрошеная, обезжабренная, весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,78	1,40	—	20,3	1,22	0,97	—	14,0
20	3,56	2,80	—	40,6	2,44	1,94	—	28,0
30	5,34	4,20	—	60,9	3,66	2,91	—	42,0
40	7,12	5,60	—	81,2	4,88	3,88	—	56,0
50	8,90	7,00	—	101,5	6,10	4,85	—	70,0
60	10,68	8,40	—	121,8	7,32	5,82	—	84,0
70	12,46	9,80	—	142,1	8,54	6,79	—	98,0
80	14,24	11,20	—	162,4	9,76	7,76	—	112,0
90	16,02	12,60	—	182,7	10,98	8,73	—	126,0
100	17,80	14,00	—	203,0	12,20	9,70	—	140,0

604 **Чехонь аральская холодного копчения (неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,30	1,12	—	19,8	1,08	0,53	—	9,4
20	4,60	2,24	—	39,6	2,16	1,06	—	18,8
30	6,90	3,36	—	59,4	3,24	1,59	—	28,2
40	9,20	4,48	—	79,2	4,32	2,12	—	37,6
50	11,50	5,60	—	99,0	5,40	2,65	—	47,0
60	13,80	6,72	—	118,8	6,48	3,18	—	56,4
70	16,10	7,84	—	138,6	7,56	3,71	—	65,8
80	18,40	8,96	—	158,4	8,64	4,24	—	75,2
90	20,70	10,08	—	178,2	9,72	4,77	—	84,6
100	23,00	11,20	—	198,0	10,80	5,30	—	94,0

605 **Шемая азово-черноморская холодного копчения (неразделанная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,37	1,70	—	25,5	1,11	0,80	—	12,0
20	4,74	3,40	—	51,0	2,22	1,60	—	24,0
30	7,11	5,10	—	76,5	3,33	2,40	—	36,0
40	9,48	6,80	—	102,0	4,44	3,20	—	48,0
50	11,85	8,50	—	127,5	5 55	4,00	—	60,0
60	14,22	10,20	—	153,0	6,66	4,80	—	72,0
70	16,59	11,90	—	178,5	7,77	5,60	—	84,0
80	18,96	13,60	—	204,0	8,88	6,40	—	96,0
90	21,33	15,30	—	229,5	9,99	7,20	—	108,0
100	23,70	17,00	—	255,0	11,10	8,00	—	120,0

606 **Камбала балтийская горячего копчения (потрошеная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,86	1,09	—	17,8	0,82	0,48	—	7,8
20	3,72	2,18	—	35,6	1,64	0,96	—	15,6
30	5,58	3,27	—	53,4	2,46	1,44	—	23,4
40	7,44	4,36	—	71,2	3,28	1,92	—	31,2
50	9,30	5,45	—	89,0	4,10	2,40	—	39,0
60	11,16	6,54	—	106,8	4,92	2,88	—	46,8
70	13,02	7,63	—	124,6	5,74	3,36	—	54,6
80	14,88	8,72	—	142,4	6,56	3,84	—	62,4
90	16,74	9,81	—	160,2	7,38	4,32	—	70,2
100	18,60	10,90	—	178,0	8,20	4,80	—	78,0

607 **Килька балтийская горячего копчения (неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,80	0,80	—	14,8	1,18	0,53	—	9,8
20	3,60	1,60	—	29,6	2,36	1,06	—	19,6
30	5,40	2,40	—	44,4	3,54	1,59	—	29,4
40	7,20	3,20	—	59,2	4,72	2,12	—	39,2
50	9,00	4,00	—	74,0	5,90	2,65	—	49,0
60	10,80	4,80	—	88,8	7,08	3,18	—	58,8
70	12,60	5,60	—	103,6	8,26	3,71	—	68,6
80	14,40	6,40	—	118,4	9,44	4,24	—	78,4
90	16,20	7,20	—	133,2	10,62	4,77	—	88,2
100	18,00	8,00	—	148,0	11,80	5,30	—	98,0

608 **Лещ каспийский горячего копчения (средний неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,07	0,29	—	11,2	1,22	0,17	—	6,6
20	4,14	0,58	—	22,4	2,44	0,34	—	13,2
30	6,21	0,87	—	33,6	3,66	0,51	—	19,8
40	8,28	1,16	—	44,8	4,88	0,68	—	26,4
50	10,35	1,45	—	56,0	6,10	0,85	—	33,0
60	12,42	1,74	—	67,2	7,32	1,02	—	39,6
70	14,49	2,03	—	78,4	8,54	1,19	—	46,2
80	16,56	2,32	—	89,6	9,76	1,36	—	52,8
90	18,63	2,61	—	100,8	10,98	1,53	—	59,4
100	20,70	2,90	—	112,0	12,20	1,70	—	66,0

609 **Окунь морской горячего [illegible] без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,98	0,85	—	16,0	1,49	[illegible]		12,0
20	3,96	1,70	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]		24,0
30	5,94	2,55	—	48,0	4,47	[illegible]		36,0
40	7,92	3,40	—	64,0	5,96	[illegible]	—	48,0
50	9,90	4,25	—	80,0	7,45	3,15	—	60,0
60	11,88	5,10	—	96,0	8,94	3,78	—	72,0
70	13,86	5,95	—	112,0	10,43	4,41	—	84,0
80	15,84	6,80	—	128,0	11,92	5,04	—	96,0
90	17,82	7,65	—	144,0	13,41	5,67	—	108,0
100	19,80	8,50	—	160,0	14,90	6,30	—	120,0

609а **Окунь морской горячего копчения (мелкий потрошеный, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,98	0,85	—	16,0	1,29	0,54	—	10,3
20	3,96	1,70	—	32,0	2,58	1,08	—	20,6
30	5,94	2,55	—	48,0	3,87	1,62	—	30,9
40	7,92	3,40	—	64,0	5,16	2,16	—	41,2
50	9,90	4,25	—	80,0	6,45	2,70	—	51,5
60	11,88	5,10	—	96,0	7,74	3,24	—	61,8
70	13,86	5,95	—	112,0	9,03	3,78	—	72,1
80	15,84	6,80	—	128,0	10,32	4,32	—	82,4
90	17,82	7,65	—	144,0	11,61	4,86	—	92,7
100	19,80	8,50	—	160,0	12,90	5,40	—	103,0

610 **Салака горячего копчения (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,15	0,53	—	13,7	1,22	0,30	—	7,8
20	4,30	1,06	—	27,4	2,44	0,60	—	15,6
30	6,45	1,59	—	41,1	3,66	0,90	—	23,4
40	8,60	2,12	—	54,8	4,88	1,20	—	31,2
50	10,75	2,65	—	68,5	6,10	1,50	—	39,0
60	12,90	3,18	—	82,2	7,32	1,80	—	46,8
70	15,05	3,71	—	95,9	8,54	2,10	—	54,6
80	17,20	4,24	—	109,6	9,76	2,40	—	62,4
90	19,35	4,77	—	123,3	10,98	2,70	—	70,2
100	21,50	5,30	—	137,0	12,20	3,00	—	78,0

611 **Ставрида горячего копчения (крупная неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,64	1,52	—	20,9	1,13	1,05	—	14,4
20	3,28	3,04	—	41,8	2,26	2,10	—	28,8
30	4,92	4,56	—	62,7	3,39	3,15	—	43,2
40	6,56	6,08	—	83,6	4,52	4,20	—	57,6
50	8,20	7,60	—	104,5	5,65	5,25	—	72,0
60	9,84	9,12	—	125,4	6,78	6,30	—	86,4
70	11,48	10,64	—	146,3	7,91	7,35	—	100,8
80	13,12	12,16	—	167,2	9,04	8,40	—	115,2
90	14,76	13,68	—	188,1	10,17	9,45	—	129,6
100	16,40	15,20	—	209,0	11,30	10,50	—	144,0

612 **Треска горячего копчения (крупная, потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,20	0,11	—	10,0	1,36	0,06	—	6,1
20	4,40	0,22	—	20,0	2,72	0,12	—	12,2
30	6,60	0,33	—	30,0	4,08	0,18	—	18,3
40	8,80	0,44	—	40,0	5,44	0,24	—	24,4
50	11,00	0,55	—	50,0	6,80	0,30	—	30,5
60	13,20	0,66	—	60,0	8,16	0,36	—	36,6
70	15,40	0,77	—	70,0	9,52	0,42	—	42,7
80	17,60	0,88	—	80,0	10,88	0,48	—	48,8
90	19,80	0,99	—	90,0	12,24	0,54	—	54,9
100	22,00	1,10	—	100,0	13,60	0,60	—	61,0

613 **Угорь горячего копчения (потрошеный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,33	3,37	—	36,8	0,86	2,19	—	23,9
20	2,66	6,74	—	73,6	1,72	4,38	—	47,8
30	3,99	10,11	—	110,4	2,58	6,57	—	71,7
40	5,32	13,48	—	147,2	3,44	8,76	—	95,6
50	6,65	16,85	—	184,0	4,30	10,95	—	119,5
60	7,98	20,22	—	220,8	5,16	13,14	—	143,4
70	9,31	23,59	—	257,6	6,02	15,33	—	167,3
80	10,64	26,96	—	294,4	6,88	17,52	—	191,2
90	11,97	30,33	—	331,2	7,74	19,71	—	215,1
100	13,30	33,70	—	368,0	8,60	21,90	—	239,0

614 **Минога каспийская жареная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,85	2,50	—	30,8	—	—	—	—
20	3,70	5,00	—	61,6	—	—	—	—
30	5,55	7,50	—	92,4	—	—	—	—
40	7,40	10,00	—	123,2	—	—	—	—
50	9,25	12,50	—	154,0	—	—	—	—
60	11,10	15,00	—	184,8	—	—	—	—
70	12,95	17,50	—	215,6	—	—	—	—
80	14,80	20,00	—	246,4	—	—	—	—
90	16,65	22,50	—	277,2	—	—	—	—
100	18,50	25,00	—	308,0	—	—	—	—

615 **Икра белужья зернистая (баночная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,26	1,52	—	23,4	2,26	1,52	—	23,4
20	4,52	3,04	—	46,8	4,52	3,04	—	46,8
30	6,78	4,56	—	70,2	6,78	4,56	—	70,2
40	9,04	6,08	—	93,6	9,04	6,08	—	93,6
50	11,30	7,60	—	117,0	11,30	7,60	—	117,0
60	13,56	9,12	—	140,4	13,56	9,12	—	140,4
70	15,82	10,64	—	163,8	15,82	10,64	—	163,8
80	18,08	12,16	—	187,2	18,08	12,16	—	187,2
90	20,34	13,68	—	210,6	20,34	13,68	—	210,6
100	22,60	15,20	—	234,0	22,60	15,20	—	234,0

616 **Икра осетровых зернистая (баночная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,26	1,48		23,0	2,26	[illegible]	—	23,0
20	4,52	2,96		46,0	[illegible]	[illegible]	—	46,0
30	6,78	4,44	—	69,0	[illegible]	[illegible]	—	69,0
40	9,04	5,92	—	92,0	9,04	5,92	—	92,0
50	11,30	7,40	—	115,0	[illegible]	[illegible]		115,0
60	13,56	8,88		138,0	[illegible]	8,88	—	138,0
70	15,82	10,36		161,0	[illegible]	[illegible]		161,0
80	18,08	11,84		184,0	[illegible]	11,84		184,0
90	20,34	13,32		207,0	[illegible]	[illegible]		207,0
100	22,60	14,80		230,0	22,60	14,80		230,0

617 **Икра севрюжья зернистая (баночная)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,37	1,64		25,0	2,37	1,64		25,0
20	4,74	3,28	—	50,0	4,74	3,28	—	50,0
30	7,11	4,92	—	75,0	7,11	4,92	—	75,0
40	9,48	6,56	—	100,0	9,48	6,56	—	100,0
50	11,85	8,20	—	125,0	11,85	8,20	—	125,0
60	14,22	9,84	—	150,0	14,22	9,84	—	150,0
70	16,59	11,48	—	175,0	16,59	11,48	—	175,0
80	18,96	13,12	—	200,0	18,96	13,12	—	200,0
90	21,33	14,76		225,0	21,33	14,76		225,0
100	23,70	16,40	—	250,0	23,70	16,40	—	250,0

618 **Икра осетровых паюсная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	3,04	1,71	—	28,4	3,04	1,71	—	28,4
20	6,08	3,42	—	56,8	6,08	3,42	—	56,8
30	9,12	5,13	—	85,2	9,12	5,13	—	85,2
40	12,16	6,84	—	113,6	12,16	6,84	—	113,6
50	15,20	8,55	—	142,0	15,20	8,55	—	142,0
60	18,24	10,26	—	170,4	18,24	10,26	—	170,4
70	21,28	11,97	—	198,8	21,28	11,97	—	198,8
80	24,32	13,68	—	227,2	24,32	13,68	—	227,2
90	27,36	15,39	—	255,6	27,36	15,39	—	255,6
100	30,40	17,10	—	284,0	30,40	17,10	—	284,0

619 **Икра горбуши зернистая**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,64	1,10	—	21,0	2,64	1,10	—	21,0
20	5,28	2,20	—	42,0	5,28	2,20	—	42,0
30	7,92	3,30	—	63,0	7,92	3,30	—	63,0
40	10,56	4,40	—	84,0	10,56	4,40	—	84,0
50	13,20	5,50	—	105,0	13,20	5,50	—	105,0
60	15,84	6,60	—	126,0	15,84	6,60	—	126,0
70	18,48	7,70	—	147,0	18,48	7,70	—	147,0
80	21,12	8,80	—	168,0	21,12	8,80	—	168,0
90	23,76	9,90	—	189,0	23,76	9,90	—	189,0
100	26,40	11,00	—	210,0	26,40	11,00	—	210,0

620 Икра [illegible]

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,67	1,30	—	23,0	2,67	1,30	—	23,0
20	5,34	2,60	—	46,0	5,34	2,60	—	46,0
30	8,01	3,90	—	69,0	8,01	3,90	—	69,0
40	10,68	5,20	—	92,0	10,68	5,20	—	92,0
50	13,35	6,50	—	115,0	13,35	6,50	—	115,0
60	16,02	7,80	—	138,0	16,02	7,80	—	138,0
70	18,69	9,10	—	161,0	18,69	9,10	—	161,0
80	21,36	10,40	—	184,0	21,36	10,40	—	184,0
90	24,03	11,70	—	207,0	24,03	11,70	—	207,0
100	26,70	13,00	—	230,0	26,70	13,00	—	230,0

621 **Икра дальневосточных лососей (кеты и горбуши)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,65	1,19	—	21,9	2,65	1,19	—	21,9
20	5,30	2,38	—	43,8	5,30	2,38	—	43,8
30	7,95	3,57	—	65,7	7,95	3,57	—	65,7
40	10,60	4,76	—	87,6	10,60	4,76	—	87,6
50	13,25	5,95	—	109,5	13,25	5,95	—	109,5
60	15,90	7,14	—	131,4	15,90	7,14	—	131,4
70	18,55	8,33	—	153,3	18,55	8,33	—	153,3
80	21,20	9,52	—	175,2	21,20	9,52	—	175,2
90	23,85	10,71	—	197,1	23,85	10,71	—	197,1
100	26,50	11,90	—	219,0	26,50	11,90	—	219,0

622 **Икра вобельная пробойная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,02	0,48	—	12,7	2,02	0,48	—	12,7
20	4,04	0,96	—	25,4	4,04	0,96	—	25,4
30	6,06	1,44	—	38,1	6,06	1,44	—	38,1
40	8,08	1,92	—	50,8	8,08	1,92	—	50,8
50	10,10	2,40	—	63,5	10,10	2,40	—	63,5
60	12,12	2,88	—	76,2	12,12	2,88	—	76,2
70	14,14	3,36	—	88,9	14,14	3,36	—	88,9
80	16,16	3,84	—	101,6	16,16	3,84	—	101,6
90	18,18	4,32	—	114,3	18,18	4,32	—	114,3
100	20,20	4,80	—	127,0	20,20	4,80	—	127,0

623 **Икра лещевая пробойная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,08	0,45	—	12,7	2,08	0,45	—	12,7
20	4,16	0,90	—	25,4	4,16	0,90	—	25,4
30	6,24	1,35	—	38,1	6,24	1,35	—	38,1
40	8,32	1,80	—	50,8	8,32	1,80	—	50,8
50	10,40	2,25	—	63,5	10,40	2,25	—	63,5
60	12,48	2,70	—	76,2	12,48	2,70	—	76,2
70	14,56	3,15	—	88,9	14,56	3,15	—	88,9
80	16,64	3,60	—	101,6	16,64	3,60	—	101,6
90	18,72	4,05	—	114,3	18,72	4,05	—	114,3
100	20,80	4,50	—	127,0	20,80	4,50	—	127,0

624 **Икра сазанья пробойная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,12	0,23	—	10,8	2,12	0,23	—	10,8
20	4,24	0,46	—	21,6	4,24	0,46	—	21,6
30	6,36	0,69	—	32,4	6,36	0,69	—	32,4
40	8,48	0,92	—	43,2	8,48	0,92	—	43,2
50	10,60	1,15	—	54,0	10,60	1,15	—	54,0
60	12,72	1,38	—	64,8	12,72	1,38	—	64,8
70	14,84	1,61	—	75,6	14,84	1,61	—	75,6
80	16,96	1,84	—	86,4	16,96	1,84	—	86,4
90	19,08	2,07	—	97,2	19,08	2,07	—	97,2
100	21,20	2,30	—	108,0	21,20	2,30	—	108,0

625 **Икра частиковых пробойная (средняя для икры воблы, леща и сазана)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,08	0,38	—	12,1	2,08	0,38	—	12,1
20	4,16	0,76	—	24,2	4,16	0,76	—	24,2
30	6,24	1,14	—	36,3	6,24	1,14	—	36,3
40	8,32	1,52	—	48,4	8,32	1,52	—	48,4
50	10,40	1,90	—	60,5	10,40	1,90	—	60,5
60	12,48	2,28	—	72,6	12,48	2,28	—	72,6
70	14,56	2,66	—	84,7	14,56	2,66	—	84,7
80	16,64	3,04	—	96,8	16,64	3,04	—	96,8
90	18,72	3,42	—	108,9	18,72	3,42	—	108,9
100	20,80	3,80	—	121,0	20,80	3,80	—	121,0

626 **Икра вобельная ястычная (тарама)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,10	0,53	—	13,5	2,10	0,53	—	13,5
20	4,20	1,06	—	27,0	4,20	1,06	—	27,0
30	6,30	1,59	—	40,5	6,30	1,59	—	40,5
40	8,40	2,12	—	54,0	8,40	2,12	—	54,0
50	10,50	2,65	—	67,5	10,50	2,65	—	67,5
60	12,60	3,18	—	81,0	12,60	3,18	—	81,0
70	14,70	3,71	—	94,5	14,70	3,71	—	94,5
80	16,80	4,24	—	108,0	16,80	4,24	—	108,0
90	18,90	4,73	—	121,5	18,90	4,73	—	121,5
100	21,00	5,30	—	135,0	21,00	5,30	—	135,0

627 **Икра лобанья вяленая**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,91	3,83	—	47,5	2,91	3,83	—	47,5
20	5,82	7,66	—	95,0	5,82	7,66	—	95,0
30	8,73	11,49	—	142,5	8,73	11,49	—	142,5
40	11,64	15,32	—	190,0	11,64	15,32	—	190,0
50	14,55	19,15	—	237,5	14,55	19,15	—	237,5
60	17,46	22,98	—	285,0	17,46	22,98	—	285,0
70	20,37	26,81	—	332,5	20,37	26,81	—	332,5
80	23,28	30,64	—	380,0	23,28	30,64	—	380,0
90	26,19	34,47	—	427,5	26,19	34,47	—	427,5
100	29,10	38,30	—	475,0	29,10	38,30	—	475,0

Краб камчатский

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,31	0,06	0,08	6,1	0,41	0,02	0,02	1,9
20	2,62	0,12	0,16	12,2	0,82	0,04	0,04	3,8
30	3,93	0,18	0,24	18,3	1,23	0,06	0,06	5,7
40	5,24	0,24	0,32	24,4	1,64	0,08	0,08	7,6
50	6,55	0,30	0,40	30,5	2,05	0,10	0,10	9,5
60	7,86	0,36	0,48	36,6	2,46	0,12	0,12	11,4
70	9,17	0,42	0,56	42,7	2,87	0,14	0,14	13,3
80	10.48	0,48	0,64	48,8	3,28	0,16	0,16	15,2
90	11,79	0,54	0,72	54,9	3,69	0,18	0,18	17,1
100	13,10	0,60	0,80	61,0	4,10	0,20	0,20	19,0

629

Креветка дальневосточная (шримс травяной)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,69	0,11	0,15	8,6	0,59	0,04	0,06	3,0
20	3,38	0,22	0,30	17,2	1,18	0,08	0,12	6,0
30	5,07	0,33	0,45	25,8	1,77	0,12	0,18	9,0
40	6,76	0,44	0,60	34,4	2,36	0,16	0,24	12,0
50	8,45	0,55	0,75	43,0	2,95	0,20	0,30	15,0
60	10,14	0,66	0,90	51,6	3,54	0,24	0,36	18,0
70	11,83	0,77	1,05	60,2	4,13	0,28	0,42	21,0
80	13,52	0,88	1,20	68,8	4,72	0,32	0,48	24,0
90	15,21	0,99	1,35	77,4	5,31	0,36	0,54	27,0
100	16,90	1,10	1,50	86,0	5,90	0,40	0,60	30,0

630

Гребешок (мускул)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,54	0,06	0,33	8,2	0,24	0,01	0,06	1,3
20	3,08	0,12	0,66	16,4	0,48	0,02	0,12	2,6
30	4,62	0,18	0,99	24,6	0,72	0,03	0,18	3,9
40	6,16	0,24	1,32	32,8	0,96	0,04	0,24	5,2
50	7,70	0,30	1,65	41,0	1,20	0,05	0,30	6,5
60	9,24	0,36	1,98	49,2	1,44	0,06	0,36	7,8
70	10,78	0,42	2,31	57,4	1,68	0,07	0,42	9,1
80	12,32	0,48	2,64	65,6	1,92	0,08	0,48	10,4
90	13,86	0,54	2,97	73,8	2,16	0,09	0,54	11,7
100	15,40	0,60	3,30	82,0	2,40	0,10	0,60	13,0

631

Кальмар

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,45	0,11	0,06	7,2	—	—	—	—
20	2,90	0,22	0,12	14,4	—	—	—	—
30	4,35	0,33	0,18	21,6	—	—	—	—
40	5,80	0,44	0,24	28,8	—	—	—	—
50	7,25	0,55	0,30	36,0	—	—	—	—
60	8,70	0,66	0,36	43,2	—	—	—	—
70	10,15	0,77	0,42	50,4	—	—	—	—
80	11,60	0,88	0,48	57,6	—	—	—	—
90	13,05	0,99	0,54	64,8	—	—	—	—
100	14,50	1,10	0,60	72,0	—	—	—	—

632 **Мидия [illegible]**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,68	0,11	[illegible]	4,5	[illegible]	[illegible]	0,03	0,8
20	1,36	0,22	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,06	1,6
30	2,04	0,33	[illegible]	13,5	[illegible]	[illegible]	0,09	2,4
40	2,72	0,44	0,64	18,0	[illegible]	[illegible]	0,12	3,2
50	3,40	0,55	0,80	[illegible]	[illegible]	0,10	0,15	4,0
60	4,08	0,66	0,96	27,0	[illegible]	0,12	0,18	4,8
70	4,76	0,77	1,12	31,5	0,91	0,14	0,21	5,6
80	5,44	0,88	1,28	36,0	1,04	0,16	0,24	6,4
90	6,12	0,99	1,44	40,5	1,17	0,18	0,27	7,2
100	6,80	1,10	1,60	45,0	1,30	0,20	0,30	8,0

633 **Мидия дальневосточная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,74	0,04	0,47	5,3	0,10	0,01	0,07	0,8
20	1,48	0,08	0,94	10,6	0,20	0,02	0,14	1,6
30	2,22	0,12	1,41	15,9	0,30	0,03	0,21	2,4
40	2,96	0,16	1,88	21,2	0,40	0,04	0,28	3,2
50	3,70	0,20	2,35	26,5	0,50	0,05	0,35	4,0
60	4,44	0,24	2,82	31,8	0,60	0,06	0,42	4,8
70	5,18	0,28	3,29	37,1	0,70	0,07	0,49	5,6
80	5,92	0,32	3,76	42,4	0,80	0,08	0,56	6,4
90	6,66	0,36	4,23	47,7	0,90	0,09	0,63	7,2
100	7,40	0,40	4,70	53,0	1,00	0,10	0,70	8,0

634 **Трепанг**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,47	0,05	0,08	2,7	0,45	0,02	0,05	2,4
20	0,94	0,10	0,16	5,4	0,90	0,04	0,10	4,8
30	1,41	0,15	0,24	8,1	1,35	0,06	0,15	7,2
40	1,88	0,20	0,32	10,8	1,80	0,08	0,20	9,6
50	2,35	0,25	0,40	13,5	2,25	0,10	0,25	12,0
60	2,82	0,30	0,48	16,2	2,70	0,12	0,30	14,4
70	3,29	0,35	0,56	18,9	3,15	0,14	0,35	16,8
80	3,76	0,40	0,64	21,6	3,60	0,16	0,40	19,2
90	4,23	0,45	0,72	24,3	4,05	0,18	0,45	21,6
100	4,70	0,50	0,80	27,0	4,50	0,20	0,50	24,0

635 **Устрицы дальневосточные**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,65	0,13	0,53	6,0	0,04	0,01	0,04	0,4
20	1,30	0,26	1,06	12,0	0,08	0,02	0,08	0,8
30	1,95	0,39	1,59	18,0	0,12	0,03	0,12	1,2
40	2,60	0,52	2,12	24,0	0,16	0,04	0,16	1,6
50	3,25	0,65	2,65	30,0	0,20	0,05	0,20	2,0
60	3,90	0,78	3,18	36,0	0,24	0,06	0,24	2,4
70	4,55	0,91	3,71	42,0	0,28	0,07	0,28	2,8
80	5,20	1,04	4,24	48,0	0,32	0,08	0,32	3,2
90	5,85	1,17	4,77	54,0	0,36	0,09	0,36	3,6
100	6,50	1,30	5,30	60,0	0,40	0,10	0,40	4,0

636 **Краб камчатский варено-сушеный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	6,95	0,21	0,09	30,7	6,95	0,21	0,09	30,7
20	13,90	0,42	0,18	61,4	13,90	0,42	0,18	61,4
30	20,85	0,63	0,27	92,1	20,85	0,63	0,27	92,1
40	27,80	0,84	0,36	122,8	27,80	0,84	0,36	122,8
50	34,75	1,05	0,45	153,5	34,75	1,05	0,45	153,5
60	41,70	1,26	0,54	184,2	41,70	1,26	0,54	184,2
70	48,65	1,47	0,63	214,9	48,65	1,47	0,63	214,9
80	55,60	1,68	0,72	245,6	55,60	1,68	0,72	245,6
90	62,55	1,89	0,81	276,3	62,55	1,89	0,81	276,3
100	69,50	2,10	0,90	307,0	69,50	2,10	0,90	307,0

637 **Креветка тихоокеанская (шримс травяной) варено-сушеная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	6,39	0,36	0,09	30,3	6,39	0,36	0,09	30,3
20	12,78	0,72	0,18	60,6	12,78	0,72	0,18	60,6
30	19,17	1,08	0,27	90,9	19,17	1,08	0,27	90,9
40	25,56	1,44	0,36	121,2	25,56	1,44	0,36	121,2
50	31,95	1,80	0,45	151,5	31,95	1,80	0,45	151,5
60	38,34	2,16	0,54	181,8	38,34	2,16	0,54	181,8
70	44,73	2,52	0,63	212,1	44,73	2,52	0,63	212,1
80	51,12	2,88	0,72	242,4	51,12	2,88	0,72	242,4
90	57,51	3,24	0,81	272,7	57,51	3,24	0,81	272,7
100	63,90	3,60	0,90	303,0	63,90	3,60	0,90	303,0

638 **Гребешок (мантия) варено-сушеный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	4,30	0,36	1,89	28,7	4,30	0,36	1,89	28,7
20	8,60	0,72	3,78	57,4	8,60	0,72	3,78	57,4
30	12,90	1,08	5,67	86,1	12,90	1,08	5,67	86,1
40	17,20	1,44	7,56	114,8	17,20	1,44	7,56	114,8
50	21,50	1,80	9,45	143,5	21,50	1,80	9,45	143,5
60	25,80	2,16	11,34	172,2	25,80	2,16	11,34	172,2
70	30,10	2,52	13,23	200,9	30,10	2,52	13,23	200,9
80	34,40	2,88	15,12	229,6	34,40	2,88	15,12	229,6
90	38,70	3,24	17,01	258,3	38,70	3,24	17,01	258,3
100	43,00	3,60	18,90	287,0	43,00	3,60	18,90	287,0

639 **Гребешок (мускул) варено-сушеный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	5,75	0,21	1,16	30,3	5,75	0,21	1,16	30,3
20	11,50	0,42	2,32	60,6	11 50	0,42	2,32	60,6
30	17,25	0,63	3,48	90,9	17,25	0,63	3,48	90,9
40	23,00	0,84	4,64	121,2	23,00	0,84	4,64	121,2
50	28,75	1,05	5,80	151,5	28,75	1,05	5,80	151,5
60	34,50	1,26	6,96	181,8	34,50	1,26	6,96	181,8
70	40,25	1,47	8,12	212,1	40,25	1,47	8,12	212,1
80	46,00	1,68	9,28	242,4	46,00	1,68	9,28	242,4
90	51,75	1,89	10,44	272,7	51,75	1,89	10,44	272,7
100	57,50	2,10	11,60	303,0	57,50	2,10	11,60	303,0

640

Кальмар варено-сушеный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	5,89	0,10	0,12	25,6	5,89	0,10	0,12	25,6
20	11,78	0,20	0,24	51,2	11,78	0,20	0,24	51,2
30	17,67	0,30	0,36	76,8	17,67	0,30	0,36	76,8
40	23,56	0,40	0,48	102,4	23,56	0,40	0,48	102,4
50	29,45	0,50	0,60	128,0	29,45	0,50	0,60	128,0
60	35,34	0,60	0,72	153,6	35,34	0,60	0,72	153,6
70	41,23	0,70	0,84	179,2	41,23	0,70	0,84	179,2
80	47,12	0,80	0,96	204,8	47,12	0,80	0,96	204,8
90	53,01	0,90	1,08	230,4	53,01	0,90	1,08	230,4
100	58,90	1,00	1,20	256,0	58,90	1,00	1,20	256,0

641

Мидия дальневосточная варено-сушеная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	4,86	0,38	1,35	29,0	4,86	0,38	1,35	29,0
20	9,72	0,76	2,70	58,0	9,72	0,76	2,70	58,0
30	14,58	1,14	4,05	87,0	14,58	1,14	4,05	87,0
40	19,44	1,52	5,40	116,0	19,44	1,52	5,40	116,0
50	24,30	1,90	6,75	145,0	24,30	1,90	6,75	145,0
60	29,16	2,28	8,10	174,0	29,16	2,28	8,10	174,0
70	34,02	2,66	9,45	203,0	34,02	2,66	9,45	203,0
80	38,88	3,04	10,80	232,0	38,88	3,04	10,80	232,0
90	43,74	3,42	12,15	261,0	43,74	3,42	12,15	261,0
100	48,60	3,80	13,50	290,0	48,60	3,80	13,50	290,0

642

Молоко цельное сгущенное стрелизованное без сахара

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,55	0,77	0,96	13,3	0,55	0,77	0,96	13,3
20	1,10	1,54	1,92	26,6	1,10	1,54	1,92	26,6
30	1,65	2,31	2,88	39,9	1,65	2,31	2,88	39,9
40	2,20	3,08	3,84	53,2	2,20	3,08	3,84	53,2
50	2,75	3,85	4,80	66,5	2,75	3,85	4,80	66,5
60	3,30	4,62	5,76	79,8	3,30	4,62	5,76	79,8
70	3,85	5,39	6,72	93,1	3,85	5,39	6,72	93,1
80	4,40	6,16	7,68	106,4	4,40	6,16	7,68	106,4
90	4,95	6,93	8,64	119,7	4,95	6,93	8,64	119,7
100	5,50	7,70	9,60	133,0	5,50	7,70	9,60	133,0

643

Молоко цельное сгущенное с сахаром

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,68	0,83	5,35	32,4	0,68	0,83	5,35	32,4
20	1,36	1,66	10,70	64,8	1,36	1,66	10,70	64,8
30	2,04	2,49	16,05	97,2	2,04	2,49	16,05	97,2
40	2,72	3,32	21,40	129,6	2,72	3,32	21,40	129,6
50	3,40	4,15	26,75	162,0	3,40	4,15	26,75	162,0
60	4,08	4,98	32,10	194,4	4,08	4,98	32,10	194,4
70	4,76	5,81	37,45	226,8	4,76	5,81	37,45	226,8
80	5,44	6,64	42,80	259,2	5,44	6,64	42,80	259,2
90	6,12	7,47	48,15	291,6	6,12	7,47	48,15	291,6
100	6,80	8,30	53,50	324,0	6,80	8,30	53,50	324,0

644 Молоко обезжиренное сгущенное с сахаром

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,93	0,03	5,45	26,4	0,93	0,03	5,45	26,4
20	1,86	0,06	10,90	52,8	1,86	0,06	10,90	52,8
30	2,79	0,09	16,35	79,2	2,79	0,09	16,35	79,2
40	3,72	0,12	21,80	105,6	3,72	0,12	21,80	105,6
50	4,65	0,15	27,25	132,0	4,65	0,15	27,25	132,0
60	5,58	0,18	32,70	158,4	5,58	0,18	32,70	158,4
70	6,51	0,21	38,15	184,8	6,51	0,21	38,15	184,8
80	7,44	0,24	43,60	211,2	7,44	0,24	43,60	211,2
90	8,37	0,27	49,05	237,6	8,37	0,27	49,05	237,6
100	9,30	0,30	54,50	264,0	9,30	0,30	54,50	264,0

645 Какао со сгущенным молоком и сахаром

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,61	0,78	5,36	31,7	0,61	0,78	5,36	31,7
20	1,22	1,56	10,72	63,4	1,22	1,56	10,72	63,4
30	1,83	2,34	16,08	95,1	1,83	2,34	16,08	95,1
40	2,44	3,12	21,44	126,8	2,44	3,12	21,44	126,8
50	3,05	3,90	26,80	158,5	3,05	3,90	26,80	158,5
60	3,66	4,68	32,16	190,2	3,66	4,68	32,16	190,2
70	4,27	5,46	37,52	221,9	4,27	5,46	37,52	221,9
80	4,88	6,24	42,88	253,6	4,88	6,24	42,88	253,6
90	5,49	7,02	48,24	285,3	5,49	7,02	48,24	285,3
100	6,10	7,80	53,60	317,0	6,10	7,80	53,60	317,0

646 Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,53	0,73	5,42	31,2	0,53	0,73	5,42	31,2
20	1,06	1,46	10,84	62,4	1,06	1,46	10,84	62,4
30	1,59	2,19	16,26	93,6	1,59	2,19	16,26	93,6
40	2,12	2,92	21,68	124,8	2,12	2,92	21,68	124,8
50	2,65	3,65	27,10	156,0	2,65	3,65	27,10	156,0
60	3,18	4,38	32,52	187,2	3,18	4,38	32,52	187,2
70	3,71	5,11	37,94	218,4	3,71	5,11	37,94	218,4
80	4,24	5,84	43,36	249,6	4,24	5,84	43,36	249,6
90	4,77	6,57	48,78	280,8	4,77	6,57	48,78	280,8
100	5,30	7,30	54,20	312,0	5,30	7,30	54,20	312,0

647 Сливки сгущенные с сахаром

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,62	1,82	4,59	38,3	0,62	1,82	4,59	38,3
20	1,24	3,64	9,18	76,6	1,24	3,64	9,18	76,6
30	1,86	5,46	13,77	114,9	1,86	5,46	13,77	114,9
40	2,48	7,28	18,36	153,2	2,48	7,28	18,36	153,2
50	3,10	9,10	22,95	191,5	3,10	9,10	22,95	191,5
60	3,72	10,92	27,54	229,8	3,72	10,92	27,54	229,8
70	4,34	12,74	32,13	268,1	4,34	12,74	32,13	268,1
80	4,96	14,56	36,72	306,4	4,96	14,56	36,72	306,4
90	5,58	16,38	41,31	344,7	5,58	16,38	41,31	344,7
100	6,20	18,20	45,90	383,0	6,20	18,20	45,90	383,0

648 Баранина тушеная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	2,02	—	24,7	1,44	2,02	—	24,7
20	2,88	4,04	—	49,4	2,88	4,04	—	49,4
30	4,32	6,06	—	74,1	4,32	6,06	—	74,1
40	5,76	8,08	—	98,8	5,76	8,08	—	98,8
50	7,20	10,10	—	123,5	7,20	10,10	—	123,5
60	8,64	12,12	—	148,2	8,64	12,12	—	148,2
70	10,08	14,14	—	172,9	10,08	14,14	—	172,9
80	11,52	16,16	—	197,6	11,52	16,16	—	197,6
90	12,96	18,18	—	222,3	12,96	18,18	—	222,3
100	14,40	20,20	—	247,0	14,40	20,20	—	247,0

649 **Говядина отварная в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,30	1,33	0,01	21,8	2,30	1,33	0,01	21,8
20	4,60	2,66	0,02	43,6	4,60	2,66	0,02	43,6
30	6,90	3,99	0,03	65,4	6,90	3,99	0,03	65,4
40	9,20	5,32	0,04	87,2	9,20	5,32	0,04	87,2
50	11,50	6,65	0,05	109,0	11,50	6,65	0,05	109,0
60	13,80	7,98	0,06	130,8	13,80	7,98	0,06	130,8
70	16,10	9,31	0,07	152,6	16,10	9,31	0,07	152,6
80	18,40	10,64	0,08	174,4	18,40	10,64	0,08	174,4
90	20,70	11,97	0,09	196,2	20,70	11,97	0,09	196,2
100	23,00	13,30	0,10	218,0	23,00	13,30	0,10	218,0

650 **Гуляш говяжий**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,77	2,25	0,13	28,7	1,77	2,25	0,13	28,7
20	3,54	4,50	0,26	57,4	3,54	4,50	0,26	57,4
30	5,31	6,75	0,39	86,1	5,31	6,75	0,39	86,1
40	7,08	9,00	0,52	114,8	7,08	9,00	0,52	114,8
50	8,85	11,25	0,65	143,5	8,85	11,25	0,65	143,5
60	10,62	13,50	0,78	172,2	10,62	13,50	0,78	172,2
70	12,39	15,75	0,91	200,9	12,39	15,75	0,91	200,9
80	14,16	18,00	1,04	229,6	14,16	18,00	1,04	229,6
90	15,93	20,25	1,17	258,3	15,93	20,25	1,17	258,3
100	17,70	22,50	1,30	287,0	17,70	22,50	1,30	287,0

651 **Курица отварная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,84	0,78	0,16	15,4	1,84	0,78	0,16	15,4
20	3,68	1,56	0,32	30,8	3,68	1,56	0,32	30,8
30	5,52	2,34	0,48	46,2	5,52	2,34	0,48	46,2
40	7,36	3,12	0,64	61,6	7,36	3,12	0,64	61,6
50	9,20	3,90	0,80	77,0	9,20	3,90	0,80	77,0
60	11,04	4,68	0,96	92,4	11,04	4,68	0,96	92,4
70	12,88	5,46	1,12	107,8	12,88	5,46	1,12	107,8
80	14,72	6,24	1,28	123,2	14,72	6,24	1,28	123,2
90	16,56	7,02	1,44	138,6	16,56	7,02	1,44	138,6
100	18,40	7,80	1,60	154,0	18,40	7,80	1,60	154,0

652 **Мозги жареные**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,10	2,15	0,09	24,9	1,10	2,15	0,09	24,9
20	2,20	4,30	0,18	49,8	2,20	4,30	0,18	49,8
30	3,30	6,45	0,27	74,7	3,30	6,45	0,27	74,7
40	4,40	8,60	0,36	99,6	4,40	8,60	0,36	99,6
50	5,50	10,75	0,45	124,5	5,50	10,75	0,45	124,5
60	6,60	12,90	0,54	149,4	6,60	12,90	0,54	149,4
70	7,70	15,05	0,63	174,3	7,70	15,05	0,63	174,3
80	8,80	17,20	0,72	199,2	8,80	17,20	0,72	199,2
90	9,90	19,35	0,81	224,1	9,90	19,35	0,81	224,1
100	11,00	21,50	0,90	249,0	11,00	21,50	0,90	249,0

653 **Мясо жареное (говядина)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,53	1,26	0,08	22,4	2,53	1,26	0,08	22,4
20	5,06	2,52	0,16	44,8	5,06	2,52	0,16	44,8
30	7,59	3,78	0,24	67,2	7,59	3,78	0,24	67,2
40	10,12	5,04	0,32	89,6	10,12	5,04	0,32	89,6
50	12,65	6,30	0,40	112,0	12,65	6,30	0,40	112,0
60	15,18	7,56	0,48	134,4	15,18	7,56	0,48	134,4
70	17,71	8,82	0,56	156,8	17,71	8,82	0,56	156,8
80	20,24	10,08	0,64	179,2	20,24	10,08	0,64	179,2
90	22,77	11,34	0,72	201,6	22,77	11,34	0,72	201,6
100	25,30	12,60	0,80	224,0	25,30	12,60	0,80	224,0

654 **Мясо прессованное (говядина)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,45	1,50	0,07	24,3	2,45	1,50	0,07	24,3
20	4,90	3,00	0,14	48,6	4,90	3,00	0,14	48,6
30	7,35	4,50	0,21	72,9	7,35	4,50	0,21	72,9
40	9,80	6,00	0,28	97,2	9,80	6,00	0,28	97,2
50	12,25	7,50	0,35	121,5	12,25	7,50	0,35	121,5
60	14,70	9,00	0,42	145,8	14,70	9,00	0,42	145,8
70	17,15	10,50	0,49	170,1	17,15	10,50	0,49	170,1
80	19,60	12,00	0,56	194,4	19,60	12,00	0,56	194,4
90	22,05	13,50	0,63	218,7	22,05	13,50	0,63	218,7
100	24,50	15,00	0,70	243,0	24,50	15,00	0,70	243,0

655 **Мясо тушеное (говядина высшего сорта)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,38	1,77	0,11	22,6	1,38	1,77	0,11	22,6
20	2,76	3,54	0,22	45,2	2,76	3,54	0,22	45,2
30	4,14	5,31	0,33	67,8	4,14	5,31	0,33	67,8
40	5,52	7,08	0,44	90,4	5,52	7,08	0,44	90,4
50	6,90	8,85	0,55	113,0	6,90	8,85	0,55	113,0
60	8,28	10,62	0,66	135,6	8,28	10,62	0,66	135,6
70	9,66	12,39	0,77	158,2	9,66	12,39	0,77	158,2
80	11,04	14,16	0,88	180,8	11,04	14,16	0,88	180,8
90	12,42	15,93	0,99	203,4	12,42	15,93	0,99	203,4
100	13,80	17,70	1,10	226,0	13,80	17,70	1,10	226,0

656 **Мясо тушеное (говядина 1 сорта)**

Вес, г	В продукте				В съедобной части			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	1,30	0,02	18,4	1,52	1,30	0,02	18,4
20	3,04	2,60	0,04	36,8	3,04	2,60	0,04	36,8
30	4,56	3,90	0,06	55,2	4,56	3,90	0,06	55,2
40	6,08	5,20	0,08	73,6	6,08	5,20	0,08	73,6
50	7,60	6,50	0,10	92,0	7,60	6,50	0,10	92,0
60	9,12	7,80	0,12	110,4	9,12	7,80	0,12	110,4
70	10,64	9,10	0,14	128,8	10,64	9,10	0,14	128,8
80	12,16	10,40	0,16	147,2	12,16	10,40	0,16	147,2
90	13,68	11,70	0,18	165,6	13,68	11,70	0,18	165,6
100	15,20	13,00	0,20	184,0	15,20	13,00	0,20	184,0

657 **Мясо тушеное (из мяса молодняка)**

Вес, г	В продукте				В съедобной части			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,56	1,27	—	18,2	1,56	1,27	—	18,2
20	3,12	2,54	—	36,4	3,12	2,54	—	36,4
30	4,68	3,81	—	54,6	4,68	3,81	—	54,6
40	6,24	5,08	—	72,8	6,24	5,08	—	72,8
50	7,80	6,35	—	91,0	7,80	6,35	—	91,0
60	9,36	7,62	—	109,2	9,36	7,62	—	109,2
70	10,92	8,89	—	127,4	10,92	8,89	—	127,4
80	12,48	10,16	—	145,6	12,48	10,16	—	145,6
90	14,04	11,43	—	163,8	14,04	11,43	—	163,8
100	15,60	12,70	—	182,0	15,60	12,70	—	182,0

658 **Оленина тушеная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,91	0,75	—	14,8	1,91	0,75	—	14,8
20	3,82	1,50	—	29,6	3,82	1,50	—	29,6
30	5,73	2,25	—	44,4	5,73	2,25	—	44,4
40	7,64	3,00	—	59,2	7,64	3,00	—	59,2
50	9,55	3,75	—	74,0	9,55	3,75	—	74,0
60	11,46	4,50	—	88,8	11,46	4,50	—	88,8
70	13,37	5,25	—	103,6	13,37	5,25	—	103,6
80	15,28	6,00	—	118,4	15,28	6,00	—	118,4
90	17,19	6,75	—	133,2	17,19	6,75	—	133,2
100	19,10	7,50	—	148,0	19,10	7,50	—	148,0

659 **Паштет мясной**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,93	1,32	0,16	16,7	0,93	1,32	0,16	16,7
20	1,86	2,64	0,32	33,4	1,86	2,64	0,32	33,4
30	2,79	3,96	0,48	50,1	2,79	3,96	0,48	50,1
40	3,72	5,28	0,64	66,8	3,72	5,28	0,64	66,8
50	4,65	6,60	0,80	83,5	4,65	6,60	0,80	83,5
60	5,58	7,92	0,96	100,2	5,58	7,92	0,96	100,2
70	6,51	9,24	1,12	116,9	6,51	9,24	1,12	116,9
80	7,44	10,56	1,28	133,6	7,44	10,56	1,28	133,6
90	8,37	11,88	1,44	150,3	8,37	11,88	1,44	150,3
100	9,30	13,20	1,60	167,0	9,30	13,20	1,60	167,0

660 **Паштет печеночный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,45	2,63	0,07	30,7	1,45	2,63	0,07	30,7
20	2,90	5,26	0,14	61,4	2,90	5,26	0,14	61,4
30	4,35	7,89	0,21	92,1	4,35	7,89	0,21	92,1
40	5,80	10,52	0,28	122,8	5,80	10,52	0,28	122,8
50	7,25	13,15	0,35	153,5	7,25	13,15	0,35	153,5
60	8,70	15,78	0,42	184,2	8,70	15,78	0,42	184,2
70	10,15	18,41	0,49	214,9	10,15	18,41	0,49	214,9
80	11,60	21,04	0,56	245,6	11,60	21,04	0,56	245,6
90	13,05	23,67	0,63	276,3	13,05	23,67	0,63	276,3
100	14,50	26,30	0,70	307,0	14,50	26,30	0,70	307,0

661 **Почки в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,56	0,71	0,30	14,2	1,56	0,71	0,30	14,2
20	3,12	1,42	0,60	28,4	3,12	1,42	0,60	28,4
30	4,68	2,13	0,90	42,6	4,68	2,13	0,90	42,6
40	6,24	2,84	1,20	56,8	6,24	2,84	1,20	56,8
50	7,80	3,55	1,50	71,0	7,80	3,55	1,50	71,0
60	9,36	4,26	1,80	85,2	9,36	4,26	1,80	85,2
70	10,92	4,97	2,10	99,4	10,92	4,97	2,10	99,4
80	12,48	5,68	2,40	113,6	12,48	5,68	2,40	113,6
90	14,04	6,39	2,70	127,8	14,04	6,39	2,70	127,8
100	15,60	7,10	3,00	142,0	15,60	7,10	3,00	142,0

662 **Рагу куриное в желе**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,80	0,69	—	13,8	1,80	0,69	—	13,8
20	3,60	1,38	—	27,6	3,60	1,38	—	27,6
30	5,40	2,07	—	41,4	5,40	2,07	—	41,4
40	7,20	2,76	—	55,2	7,20	2,76	—	55,2
50	9,00	3,45	—	69,0	9,00	3,45	—	69,0
60	10,80	4,14	—	82,8	10,80	4,14	—	82,8
70	12,60	4,83	—	96,6	12,60	4,83	—	96,6
80	14,40	5,52	—	110,4	14,40	5,52	—	110,4
90	16,20	6,21	—	124,2	16,20	6,21	—	124,2
100	18,00	6,90	—	138,0	18,00	6,90	—	138,0

663 **Свинина тушеная (высшего сорта из свинины полусальной)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,23	2,90	—	32,0	1,23	2,90	—	32,0
20	2,46	5,80	—	64,0	2,46	5,80	—	64,0
30	3,69	8,70	—	96,0	3,69	8,70	—	96,0
40	4,92	11,60	—	128,0	4,92	11,60	—	128,0
50	6,15	14,50	—	160,0	6,15	14,50	—	160,0
60	7,38	17,40	—	192,0	7,38	17,40	—	192,0
70	8,61	20,30	—	224,0	8,61	20,30	—	224,0
80	9,84	23,20	—	256,0	9,84	23,20	—	256,0
90	11,07	26,10	—	288,0	11,07	26,10	—	288,0
100	12,30	29,00	—	320,0	12,30	29,00	—	320,0

664

Филе кури[illegible]

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,82	0,35		10,7	[illegible]	0,35	—	10,7
20	3,64	0,70	—	21,4	[illegible]	[illegible]		21,4
30	5,46	1,05	—	32,1	[illegible]	[illegible]	—	32,1
40	7,28	1,40		42,8	[illegible]	1,40	—	42,8
50	9,10	1,75	—	53,5	9,10	1,75	—	53,5
60	10,92	2,10	—	64,2	10,92	2,10	—	64,2
70	12,74	2,45	—	74,9	12,74	2,45	—	74,9
80	14,56	2,80	—	85,6	14,56	2,80		85,6
90	16,38	3,15	—	96,3	16,38	3,15	—	96,3
100	18,20	3,50	—	107,0	18,20	3,50		107,0

665

Языки в желе (говяжьи)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,52	1,57	0,16	21,5	1,52	1,57	0,16	21,5
20	3,04	3,14	0,32	43,0	3,04	3,14	0,32	43,0
30	4,56	4,71	0,48	64,5	4,56	4,71	0,48	64,5
40	6,08	6,28	0,64	86,0	6,08	6,28	0,64	86,0
50	7,60	7,85	0,80	107,5	7,60	7,85	0,80	107,5
60	9,12	9,42	0,96	123,0	9,12	9,42	0,96	123,0
70	10,64	10,99	1,12	150,5	10,64	10,99	1,12	150,5
80	12,16	12,56	1,28	172,0	12,16	12,56	1,28	172,0
90	13,68	14,13	1,44	193,5	13,68	14,13	1,44	193,5
100	15,20	15,70	1,60	215,0	15,20	15,70	1,60	215,0

666

Горох с говядиной

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,93	0,49	1,08	12,8	0,93	0,49	1,08	12,8
20	1,86	0,98	2,16	25,6	1,86	0,98	2,16	25,6
30	2,79	1,47	3,24	38,4	2,79	1,47	3,24	38,4
40	3,72	1,96	4,32	51,2	3,72	1,96	4,32	51,2
50	4,65	2,45	5,40	64,0	4,65	2,45	5,40	64,0
60	5,58	2,94	6,48	76,8	5,58	2,94	6,48	76,8
70	6,51	3,43	7,56	89,6	6,51	3,43	7,56	89,6
80	7,44	3,92	8,64	102,4	7,44	3,92	8,64	102,4
90	8,37	4,41	9,72	115,2	8,37	4,41	9,72	115,2
100	9,30	4,90	10,80	128,0	9,30	4,90	10,80	128,0

667

Каша гречневая с мясным фаршем

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,78	1,45	1,15	21,4	0,78	1,45	1,15	21,4
20	1,56	2,90	2,30	42,8	1,56	2,90	2,30	42,8
30	2,34	4,35	3,45	64,2	2,34	4,35	3,45	64,2
40	3,12	5,80	4,60	85,6	3,12	5,80	4,60	85,6
50	3,90	7,25	5,75	107,0	3,90	7,25	5,75	107,0
60	4,68	8,70	6,90	128,4	4,68	8,70	6,90	128,4
70	5,46	10,15	8,05	149,8	5,46	10,15	8,05	149,8
80	6,24	11,60	9,20	171,2	6,24	11,60	9,20	171,2
90	7,02	13,05	10,35	192,6	7,02	13,05	10,35	192,6
100	7,80	14,50	11,50	214,0	7,80	14,50	11,50	214,0

668 **Каша [illegible]**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,84	1,49	0,92	[illegible]	0,84	1,49	0,92	21,1
20	1,68	2,98	1,84	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1,84	42,2
30	2,52	4,47	2,76	[illegible]	2,52	4,47	2,76	63,3
40	3,36	5,96	3,68	[illegible]	3,36	5,96	3,68	84,4
50	4,20	7,45	4,60	105,5	4,20	7,45	[illegible]	105,5
60	5,04	8,94	5,52	[illegible]	[illegible]	8,94	5,52	126,6
70	5,88	10,43	6,44	147,7	5,88	10,43	6,44	147,7
80	6,72	11,92	7,36	168,8	6,72	11,92	7,36	168,8
90	7,56	13,41	8,28	189,9	7,56	13,41	8,28	189,9
100	8,40	14,90	9,20	211,0	8,40	14,90	9,20	211,0

669 **Макароны с говядиной**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,68	0,53	1,37	13,3	0,68	0,53	1,37	13,3
20	1,36	1,06	2,74	26,6	1,36	1,06	2,74	26,6
30	2,04	1,59	4,11	39,9	2,04	1,59	4,11	39,9
40	2,72	2,12	5,48	53,2	2,72	2,12	5,48	53,2
50	3,40	2,65	6,85	66,5	3,40	2,65	6,85	66,5
60	4,08	3,18	8,22	79,8	4,08	3,18	8,22	79,8
70	4,76	3,71	9,59	93,1	4,76	3,71	9,59	93,1
80	5,44	4,24	10,96	106,4	5,44	4,24	10,96	106,4
90	6,12	4,77	12,33	119,7	6,12	4,77	12,33	119,7
100	6,80	5,30	13,70	133,0	6,80	5,30	13,70	133,0

670 **Свинина с рисом**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,84	0,84	1,09	15,7	0,84	0,84	1,09	15,7
20	1,68	1,68	2,18	31,4	1,68	1,68	2,18	31,4
30	2,52	2,52	3,27	47,1	2,52	2,52	3,27	47,1
40	3,36	3,36	4,36	62,8	3,36	3,36	4,36	62,8
50	4,20	4,20	5,45	78,5	4,20	4,20	5,45	78,5
60	5,04	5,04	6,54	94,2	5,04	5,04	6,54	94,2
70	5,88	5,88	7,63	109,9	5,88	5,88	7,63	109,9
80	6,72	6,72	8,72	125,6	6,72	6,72	8,72	125,6
90	7,56	7,56	9,81	141,3	7,56	7,56	9,81	141,3
100	8,40	8,40	10,90	157,0	8,40	8,40	10,90	157,0

671 **Фасоль с говядиной**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,01	0,66	1,03	14,5	1,01	0,66	1,03	14,5
20	2,02	1,32	2,06	29,0	2,02	1,32	2,06	29,0
30	3,03	1,98	3,09	43,5	3,03	1,98	3,09	43,5
40	4,04	2,64	4,12	58,0	4,04	2,64	4,12	58,0
50	5,05	3,30	5,15	72,5	5,05	3,30	5,15	72,5
60	6,06	3,96	6,18	87,0	6,06	3,96	6,18	87,0
70	7,07	4,62	7,21	101,5	7,07	4,62	7,21	101,5
80	8,08	5,28	8,24	116,0	8,08	5,28	8,24	116,0
90	9,09	5,94	9,27	130,5	9,09	5,94	9,27	130,5
100	10,10	6,60	10,30	145,0	10,10	6,60	10,30	145,0

672 **Фасоль со свининой**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,51	0,63	1,44	13,8	0,51	0,63	1,44	13,8
20	1,02	1,26	2,88	27,6	1,02	1,26	2,88	27,6
30	1,53	1,89	4,32	41,4	1,53	1,89	4,32	41,4
40	2,04	2,52	5,76	55,2	2,04	2,52	5,76	55,2
50	2,55	3,15	7,20	69,0	2,55	3,15	7,20	69,0
60	3,06	3,78	8,64	82,8	3,06	3,78	8,64	82,8
70	3,57	4,41	10,08	96,6	3,57	4,41	10,08	96,6
80	4,08	5,04	11,52	110,4	4,08	5,04	11,52	110,4
90	4,59	5,67	12,96	124,2	4,59	5,67	12,96	124,2
100	5,10	6,30	14,40	138,0	5,10	6,30	14,40	138,0

673 **Фасоль со свиным салом**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,55	0,28	1,60	11,4	0,55	0,28	1,60	11,4
20	1,10	0,56	3,20	22,8	1,10	0,56	3,20	22,8
30	1,65	0,84	4,80	34,2	1,65	0,84	4,80	34,2
40	2,20	1,12	6,40	45,6	2,20	1,12	6,40	45,6
50	2,75	1,40	8,00	57,0	2,75	1,40	8,00	57,0
60	3,30	1,68	9,60	68,4	3,30	1,68	9,60	68,4
70	3,85	1,96	11,20	79,8	3,85	1,96	11,20	79,8
80	4,40	2,24	12,80	91,2	4,40	2,24	12,80	91,2
90	4,95	2,52	14,40	102,6	4,95	2,52	14,40	102,6
100	5,50	2,80	16,00	114,0	5,50	2,80	16,00	114,0

674 **Фасоль со смальцем**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,50	0,23	1,64	10,9	0,50	0,23	1,64	10,9
20	1,00	0,46	3,28	21,8	1,00	0,46	3,28	21,8
30	1,50	0,69	4,92	32,7	1,50	0,69	4,92	32,7
40	2,00	0,92	6,56	43,6	2,00	0,92	6,56	43,6
50	2,50	1,15	8,20	54,5	2,50	1,15	8,20	54,5
60	3,00	1,38	9,84	65,4	3,00	1,38	9,84	65,4
70	3,50	1,61	11,48	76,3	3,50	1,61	11,48	76,3
80	4,00	1,84	13,12	87,2	4,00	1,84	13,12	87,2
90	4,50	2,07	14,76	98,1	4,50	2,07	14,76	98,1
100	5,00	2,30	16,40	109,0	5,00	2,30	16,40	109,0

675 **Чечевица с говядиной**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,95	0,71	0,89	14,1	0,95	0,71	0,89	14,1
20	1,90	1,42	1,78	28,2	1,90	1,42	1,78	28,2
30	2,85	2,13	2,67	42,3	2,85	2,13	2,67	42,3
40	3,80	2,84	3,56	56,4	3,80	2,84	3,56	56,4
50	4,75	3,55	4,45	70,5	4,75	3,55	4,45	70,5
60	5,70	4,26	5,34	84,6	5,70	4,26	5,34	84,6
70	6,65	4,97	6,23	98,7	6,65	4,97	6,23	98,7
80	7,60	5,68	7,12	112,8	7,60	5,68	7,12	112,8
90	8,55	6,39	8,01	126,9	8,55	6,39	8,01	126,9
100	9,50	7,10	8,90	141,0	9,50	7,10	8,90	141,0

676 **Белуга бланшированная (в крупной жестяной таре)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,98	1,47	—	21,8	1,98	1,47	—	21,8
20	3,96	2,94	—	43,6	3,96	2,94	—	43,6
30	5,94	4,41	—	65,4	5,94	4,41	—	65,4
40	7,92	5,88	—	87,2	7,92	5,88	—	87,2
50	9,90	7,35	—	109,0	9,90	7,35	—	109,0
60	11,82	8,82	—	130,8	11,82	8,82	—	130,8
70	13,86	10,29	—	152,6	13,86	10,29	—	152,6
80	15,84	11,76	—	174,4	15,84	11,76	—	174,4
90	17,82	13,23	—	196,2	17,82	13,23	—	196,2
100	19,80	14,70	—	218,0	19,80	14,70	—	218,0

677 **Горбуша в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,73	0,69	—	13,5	1,73	0,69	—	13,5
20	3,46	1,38	—	27,0	3,46	1,38	—	27,0
30	5,19	2,07	—	40,5	5,19	2,07	—	40,5
40	6,92	2,76	—	54,0	6,92	2,76	—	54,0
50	8,65	3,45	—	67,5	8,65	3,45	—	67,5
60	10,38	4,14	—	81,0	10,38	4,14	—	81,0
70	12,11	4,83	—	94,5	12,11	4,83	—	94,5
80	13,84	5,52	—	108,0	13,84	5,52	—	108,0
90	15,57	6,21	—	121,5	15,57	6,21	—	121,5
100	17,30	6,90	—	135,0	17,30	6,90	—	135,0

678 **Кета в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,82	0,45	—	11,6	1,82	0,45	—	11,6
20	3,64	0,90	—	23,2	3,64	0,90	—	23,2
30	5,46	1,35	—	34,8	5,46	1,35	—	34,8
40	7,28	1,80	—	46,4	7,28	1,80	—	46,4
50	9,10	2,25	—	58,0	9,10	2,25	—	58,0
60	10,92	2,70	—	69,6	10,92	2,70	—	69,6
70	12,74	3,15	—	81,2	12,74	3,15	—	81,2
80	14,56	3,60	—	92,8	14,56	3,60	—	92,8
90	16,38	4,05	—	104,4	16,38	4,05	—	104,4
100	18,20	4,50	—	116,0	18,20	4,50	—	116,0

679 **Кижуч в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,51	0,69	—	12,6	1,51	0,69	—	12,6
20	3,02	1,38	—	25,2	3,02	1,38	—	25,2
30	4,53	2,07	—	37,8	4,53	2,07	—	37,8
40	6,04	2,76	—	50,4	6,04	2,76	—	50,4
50	7,55	3,45	—	63,0	7,55	3,45	—	63,0
60	9,06	4,14	—	75,6	9,06	4,14	—	75,6
70	10,57	4,83	—	88,2	10,57	4,83	—	88,2
80	12,08	5,52	—	100,8	12,08	5,52	—	100,8
90	13,59	6,21	—	113,4	13,59	6,21	—	113,4
100	15,10	6,90	—	126,0	15,10	6,90	—	126,0

680 **Крабы консервированные**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,58	0,10	0,01	7,4	1,58	0,10	0,01	7,4
20	3,16	0,20	0,02	14,8	3,16	0,20	0,02	14,8
30	4,74	0,30	0,03	22,2	4,74	0,30	0,03	22,2
40	6,32	0,40	0,04	29,6	6,32	0,40	0,04	29,6
50	7,90	0,50	0,05	37,0	7,90	0,50	0,05	37,0
60	9,48	0,60	0,06	44,4	9,48	0,60	0,06	44,4
70	11,06	0,70	0,07	51,8	11,06	0,70	0,07	51,8
80	12,64	0,80	0,08	59,2	12,64	0,80	0,08	59,2
90	14,22	0,90	0,09	66,6	14,22	0,90	0,09	66,6
100	15,80	1,00	0,10	74,0	15,80	1,00	0,10	74,0

681 **Креветка дальневосточная (шримс травяной) консервированная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,42	0,11	0,21	11,8	2,42	0,11	0,21	11,8
20	4,84	0,22	0,42	23,6	4,84	0,22	0,42	23,6
30	7,26	0,33	0,63	35,4	7,26	0,33	0,63	35,4
40	9,68	0,44	0,84	47,2	9,68	0,44	0,84	47,2
50	12,10	0,55	1,05	59,0	12,10	0,55	1,05	59,0
60	14,52	0,66	1,26	70,8	14,52	0,66	1,26	70,8
70	16,94	0,77	1,47	82,6	16,94	0,77	1,47	82,6
80	19,36	0,88	1,68	94;4	19,36	0,88	1,68	94,4
90	21,78	0,99	1,89	106,2	21,78	0,99	1,89	106,2
100	24,20	1,10	2,10	118,0	24,20	1,10	2,10	118,0

682 **Нерка (красная) в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,59	0,99	—	15,7	1,59	0,99	—	15,7
20	3,18	1,98	—	31,4	3,18	1,98	—	31,4
30	4,77	2,97	—	47,1	4,77	2,97	—	47,1
40	6,36	3,96	—	62,8	6,36	3,96	—	62,8
50	7,95	4,95	—	78,5	7,95	4,95	—	78,5
60	9,54	5,94	—	94,2	9,54	5,94	—	94,2
70	11,13	6,93	—	109,9	11,13	6,93	—	109,9
80	12,72	7,92	—	125,6	12,72	7,92	—	125,6
90	14,31	8,91	—	141,3	14,31	8,91	—	141,3
100	15,90	9,90	—	157,0	15,90	9,90	—	157,0

683 **Осетр в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,38	1,00	0,06	15,2	1,38	1,00	0,06	15,2
20	2,76	2,00	0,12	30,4	2,76	2,00	0,12	30,4
30	4,14	3,00	0,18	45,6	4,14	3,00	0,18	45,6
40	5,52	4,00	0,24	60,8	5,52	4,00	0,24	60,8
50	6,90	5,00	0,30	76,0	6,90	5,00	0,30	76,0
60	8,28	6,00	0,36	91,2	8,28	6,00	0,36	91,2
70	9,66	7,00	0,42	106,4	9,66	7,00	0,42	106,4
80	11,04	8,00	0,48	121,6	11,04	8,00	0,48	121,6
90	12,42	9,00	0,54	136,8	12,42	9,00	0,54	136,8
100	13,80	10,00	0,60	152,0	13,80	10,00	0,60	152,0

684 Осетр бланшированный (в крупной жестяной таре)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,69	0,87	—	15,0	1,69	0,87	—	15,0
20	3,38	1,74	—	30,0	3,38	1,74	—	30,0
30	5,07	2,61	—	45,0	5,07	2,61	—	45,0
40	6,76	3,48	—	60,0	6,76	3,48	—	60,0
50	8,45	4,35	—	75,0	8,45	4,35	—	75,0
60	10,14	5,22	—	90,0	10,14	5,22	—	90,0
70	11,83	6,09	—	105,0	11,83	6,09	—	105,0
80	13,52	6,96	—	120,0	13,52	6,96	—	120,0
90	15,21	7,83	—	135,0	15,21	7,83	—	135,0
100	16,90	8,70	—	150,0	16,90	8,70	—	150,0

685 Печень трески в собственном жире

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,35	6,17	0,11	59,3	0,35	6,17	0,11	59,3
20	0,70	12,34	0,22	118,6	0,70	12,34	0,22	118,6
30	1,05	18,51	0,33	177,9	1,05	18,51	0,33	177,9
40	1,40	24,68	0,44	237,2	1,40	24,68	0,44	237,2
50	1,75	30,85	0,55	296,5	1,75	30,85	0,55	296,5
60	2,10	37,02	0,66	355,8	2,10	37,02	0,66	355,8
70	2,45	43,19	0,77	415,1	2,45	43,19	0,77	415,1
80	2,80	49,36	0,88	474,4	2,80	49,36	0,88	474,4
90	3,15	55,53	0,99	533,7	3,15	55,53	0,99	533,7
100	3,50	61,70	1,10	593,0	3,50	61,70	1,10	593,0

686 Сазан бланшированный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,69	0,57	—	12,2	1,69	0,57	—	12,2
20	3,38	1,14	—	24,4	3,38	1,14	—	24,4
30	5,07	1,71	—	36,6	5,07	1,71	—	36,6
40	6,76	2,28	—	48,8	6,76	2,28	—	48,8
50	8,45	2,85	—	61,0	8,45	2,85	—	61,0
60	10,14	3,42	—	73,2	10,14	3,42	—	73,2
70	11,83	3,99	—	85,4	11,83	3,99	—	85,4
80	13,52	4,56	—	97,6	13,52	4,56	—	97,6
90	15,21	5,13	—	109,8	15,21	5,13	—	109,8
100	16,90	5,70	—	122,0	16,90	5,70	—	122,0

687 Судак в собственном соку

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,93	0,22	—	10,0	1,93	0,22	—	10,0
20	3,86	0,44	—	20,0	3,86	0,44	—	20,0
30	5,79	0,66	—	30,0	5,79	0,66	—	30,0
40	7,72	0,88	—	40,0	7,72	0,88	—	40,0
50	9,65	1,10	—	50,0	9,65	1,10	—	50,0
60	11,58	1,32	—	60,0	11,58	1,32	—	60,0
70	13,51	1,54	—	70,0	13,51	1,54	—	70,0
80	15,44	1,76	—	80,0	15,44	1,76	—	80,0
90	17,37	1,98	—	90,0	17,37	1,98	—	90,0
100	19,30	2,20	—	100,0	19,30	2,20	—	100,0

688 **Чавыча в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,61	1,02	—	16,0	1,61	1,02	—	16,0
20	3,22	2,04	—	32,0	3,22	2,04	—	32,0
30	4,83	3,06	—	48,0	4,83	3,06	—	48,0
40	6,44	4,08	—	64,0	6,44	4,08	—	64,0
50	8,05	5,10	—	80,0	8,05	5,10	—	80,0
60	9,66	6,12	—	96,0	9,66	6,12	—	96,0
70	11,27	7,14	—	112,0	11,27	7,14	—	112,0
80	12,88	8,16	—	128,0	12,88	8,16	—	128,0
90	14,49	9,18	—	144,0	14,49	9,18	—	144,0
100	16,10	10,20	—	160,0	16,10	10,20	—	160,0

689 **Кефаль в масле**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,44	2,88	—	32,7	1,44	2,88	—	32,7
20	2,88	5,76	—	65,4	2,88	5,76	—	65,4
30	4,32	8,64	—	98,1	4,32	8,64	—	98,1
40	5,76	11,52	—	130,8	5,76	11,52	—	130,8
50	7,20	14,40	—	163,5	7,20	14,40	—	163,5
60	8,64	17,28	—	196,2	8,64	17,28	—	196,2
70	10,08	20,16	—	228,9	10,08	20,16	—	228,9
80	11,52	23,04	—	261,6	11,52	23,04	—	261,6
90	12,96	25,92	—	294,3	12,96	25,92	—	294,3
100	14,40	28,80	—	327,0	14,40	28,80	—	327,0

690 **Сардины дальневосточные в масле**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,45	2,12	—	25,7	1,45	2,12	—	25,7
20	2,90	4,24	—	51,4	2,90	4,24	—	51,4
30	4,35	6,36	—	77,1	4,35	6,36	—	77,1
40	5,80	8,48	—	102,8	5,80	8,48	—	102,8
50	7,25	10,60	—	128,5	7,25	10,60	—	128,5
60	8,70	12,72	—	154,2	8,70	12,72	—	154,2
70	10,15	14,84	—	179,9	10,15	14,84	—	179,9
80	11,60	16,96	—	205,6	11,60	16,96	—	205,6
90	13,05	19,08	—	231,3	13,05	19,08	—	231,3
100	14,50	21,20	—	257,0	14,50	21,20	—	257,0

691 **Треска копченая в масле**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,75	2,15	—	27,2	1,75	2,15	—	27,2
20	3,50	4,30	—	54,4	3,50	4,30	—	54,4
30	5,25	6,45	—	81,6	5,25	6,45	—	81,6
40	7,00	8,60	—	108,8	7,00	8,60	—	108,8
50	8,75	10,75	—	136,0	8,75	10,75	—	136,0
60	10,50	12,90	—	163,2	10,50	12,90	—	163,2
70	12,25	15,05	—	190,4	12,25	15,05	—	190,4
80	14,00	17,20	—	217,6	14,00	17,20	—	217,6
90	15,75	19,35	—	244,8	15,75	19,35	—	244,8
100	17,50	21,50	—	272,0	17,50	21,50	—	272,0

692

Шпроты

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,47	3,04	0,04	34,5	1,47	3,04	0,04	34,5
20	2,94	6,08	0,08	69,0	2,94	6,08	0,08	69,0
30	4,41	9,12	0,12	103,5	4,41	9,12	0,12	103,5
40	5,88	12,16	0,16	138,0	5,88	12,16	0,16	138,0
50	7,35	15,20	0,20	172,5	7,35	15,20	0,20	172,5
60	8,88	18,24	0,24	207,0	8,88	18,24	0,24	207,0
70	10,29	21,28	0,28	241,5	10,29	21,28	0,28	241,5
80	11,76	24,32	0,32	276,0	11,76	24,32	0,32	276,0
90	13,23	27,36	0,36	310,5	13,23	27,36	0,36	310,5
100	14,70	30,40	0,40	345,0	14,70	30,40	0,40	345,0

693

Бычки в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,08	0,76	0,50	13,5	1,08	0,76	0,50	13,5
20	2,16	1,52	1,00	27,0	2,16	1,52	1,00	27,0
30	3,24	2,28	1,50	40,5	3,24	2,28	1,50	40,5
40	4,32	3,04	2,00	54,0	4,32	3,04	2,00	54,0
50	5,40	3,80	2,50	67,5	5,40	3,80	2,50	67,5
60	6,48	4,56	3,00	81,0	6,48	4,56	3,00	81,0
70	7,56	5,32	3,50	94,5	7,56	5,32	3,50	94,5
80	8,64	6,08	4,00	108,0	8,64	6,08	4,00	108,0
90	9,72	6,84	4,50	121,5	9,72	6,84	4,50	121,5
100	10,80	7,60	5,00	135,0	10,80	7,60	5,00	135,0

694

Камбала в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,16	0,59	0,52	12,3	1,16	0,59	0,52	12,3
20	2,32	1,18	1,04	24,6	2,32	1,18	1,04	24,6
30	3,48	1,77	1,56	36,9	3,48	1,77	1,56	36,9
40	4,64	2,36	2,08	49,2	4,64	2,36	2,08	49,2
50	5,80	2,95	2,60	61,5	5,80	2,95	2,60	61,5
60	6,96	3,54	3,12	73,8	6,96	3,54	3,12	73,8
70	8,12	4,13	3,64	86,1	8,12	4,13	3,64	86,1
80	9,28	4,72	4,16	98,4	9,28	4,72	4,16	98,4
90	10,44	5,31	4,68	110,7	10,44	5,31	4,68	110,7
100	11,60	5,90	5,20	123,0	11,60	5,90	5,20	123,0

695

Кета в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,66	0,77	0,39	15,6	1,66	0,77	0,39	15,6
20	3,32	1,54	0,78	31,2	3,32	1,54	0,78	31,2
30	4,98	2,31	1,17	46,8	4,98	2,31	1,17	46,8
40	6,64	3,08	1,56	62,4	6,64	3,08	1,56	62,4
50	8,30	3,85	1,95	78,0	8,30	3,85	1,95	78,0
60	9,96	4,62	2,34	93,6	9,96	4,62	2,34	93,6
70	11,62	5,39	2,73	109,2	11,62	5,39	2,73	109,2
80	13,28	6,16	3,12	124,8	13,28	6,16	3,12	124,8
90	14,94	6,93	3,51	140,4	14,94	6,93	3,51	140,4
100	16,60	7,70	3,90	156,0	16,60	7,70	3,90	156,0

696

Лещ в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,29	0,69	0,25	12,7	1,29	0,69	0,25	12,7
20	2,58	1,38	0,50	25,4	2,58	1,38	0,50	25,4
30	3,87	2,07	0,75	38,1	3,87	2,07	0,75	38,1
40	5,16	2,76	1,00	50,8	5,16	2,76	1,00	50,8
50	6,45	3,04	1,25	63,5	6,45	3,04	1,25	63,5
60	7,74	4,14	1,50	76,2	7,74	4,14	1,50	76,2
70	9,03	4,83	1,75	88,9	9,03	4,83	1,75	88,9
80	10,32	5,52	2,00	101,6	10,32	5,52	2,00	101,6
90	11,61	6,21	2,25	114,3	11,61	6,21	2,25	114,3
100	12,90	6,90	2,50	127,0	12,90	6,90	2,50	127,0

697

Муксун в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,13	0,49	0,48	11,2	1,13	0,49	0,48	11,2
20	2,26	0,98	0,96	22,4	2,26	0,98	0,96	22,4
30	3,39	1,47	1,44	33,6	3,39	1,47	1,44	33,6
40	4,52	1,96	1,92	44,8	4,52	1,96	1,92	44,8
50	5,65	2,45	2,40	56,0	5,65	2,45	2,40	56,0
60	6,78	2,94	2,88	67,2	6,78	2,94	2,88	67,2
70	7,91	3,43	3,36	78,4	7,91	3,43	3,36	78,4
80	9,04	3,92	3,84	89,6	9,04	3,92	3,84	89,6
90	10,17	4,44	4,32	100,8	10,17	4,44	4,32	100,8
100	11,30	4,90	4,80	112,0	11,30	4,90	4,80	112,0

698

Налим в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,20	0,31	0,51	9,9	1,20	0,31	0,51	9,9
20	2,40	0,62	1,02	19,8	2,40	0,62	1,02	19,8
30	3,60	0,93	1,53	29,7	3,60	0,93	1,53	29,7
40	4,80	1,24	2,04	39,6	4,80	1,24	2,04	39,6
50	6,00	1,55	2,55	49,5	6,00	1,55	2,55	49,5
60	7,20	1,86	3,06	59,4	7,20	1,86	3,06	59,4
70	8,40	2,17	3,57	69,3	8,40	2,17	3,57	69,3
80	9,60	2,48	4,08	79,2	9,60	2,48	4,08	79,2
90	10,80	2,79	4,59	89,1	10,80	2,79	4,59	89,1
100	12,00	3,10	5,10	99,0	12,00	3,10	5,10	99,0

699

Осетр в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,24	1,13	0,32	16,9	1,24	1,13	0,32	16,9
20	2,48	2,26	0,64	33,8	2,48	2,26	0,64	33,8
30	3,72	3,39	0,96	50,7	3,72	3,39	0,96	50,7
40	4,96	4,52	1,28	67,6	4,96	4,52	1,28	67,6
50	6,20	5,65	1,60	84,5	6,20	5,65	1,60	84,5
60	7,44	6,78	1,92	101,4	7,44	6,78	1,92	101,4
70	8,68	7,91	2,24	118,3	8,68	7,91	2,24	118,3
80	9,92	9,04	2,56	135,2	9,92	9,04	2,56	135,2
90	11,16	10,17	2,88	152,1	11,16	10,17	2,88	152,1
100	12,40	11,30	3,20	169,0	12,40	11,30	3,20	169,0

700 Печень трески в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,33	5,36	0,24	52,3	0,33	5,36	0,24	52,3
20	0,66	10,72	0,48	104,6	0,66	10,72	0,48	104,6
30	0,99	16,08	0,72	156,9	0,99	16,08	0,72	156,9
40	1,32	21,44	0,96	209,2	1,32	21,44	0,96	209,2
50	1,65	26,80	1,20	261,5	1,65	26,80	1,20	261,5
60	1,98	32,16	1,44	313,8	1,98	32,16	1,44	313,8
70	2,31	37,52	1,68	366,1	2,31	37,52	1,68	366,1
80	2,64	42,88	1,92	418,4	2,64	42,88	1,92	418,4
90	2,97	48,24	2,16	470,4	2,97	48,24	2,16	470,4
100	3,30	53,60	2,40	523,0	3,30	53,60	2,40	523,0

701 Сазан в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,05	0,82	0,45	13,7	1,05	0,82	0,45	13,7
20	2,10	1,64	0,90	27,4	2,10	1,64	0,90	27,4
30	3,15	2,46	1,35	41,1	3,15	2,46	1,35	41,1
40	4,20	3,28	1,80	54,8	4,20	3,28	1,80	54.8
50	5,25	4,10	2,25	68,5	5,25	4,10	2,25	68,5
60	6,30	4,92	2,70	82,2	6,30	4,92	2,70	82,2
70	7,35	5,74	3,15	95,9	7,35	5,74	3,15	95,9
80	8,40	6,56	3,60	109,6	8,40	6,56	3,60	109,6
90	9,45	7,38	4,05	123,3	9,45	7,38	4,05	123,3
100	10,50	8,20	4,50	137,0	10,50	8,20	4,50	137,0

702 Севрюга в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,36	1,08	0,27	16,7	1,36	1,08	0,27	16,7
20	2,72	2,16	0,54	33,4	2,72	2,16	0,54	33,4
30	4,08	3,24	0,81	50,1	4,08	3,24	0,81	50,1
40	5,44	4,32	1,08	66,8	5,44	4,32	1,08	66,8
50	6,80	5,40	1,35	83,5	6,80	5,40	1,35	83,5
60	8,16	6,48	1,62	100,2	8,16	6,48	1,62	100,2
70	9,52	7,56	1,89	116,9	9,52	7,56	1,89	116,9
80	10,88	8,64	2,16	133,6	10,88	8,64	2,16	133,6
90	12,24	9,72	2,43	150,3	12,24	9,72	2,43	150,3
100	13,60	10,80	2,70	167,0	13,60	10,80	2,70	167,0

703 Сиг в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,21	0,78	0,55	14,5	1,21	0,78	0,55	14,5
20	2,42	1,56	1,10	29,0	2,42	1,56	1,10	29,0
30	3,63	2,34	1,65	43,5	3,63	2,34	1,65	43,5
40	4,84	3,12	2,20	58,0	4,84	3,12	2,20	58,0
50	6,05	3,90	2,75	72,5	6,05	3,90	2,75	72,5
60	7,26	4,68	3,30	87,0	7,26	4,68	3,30	87,0
70	8,47	5,46	3,85	101,5	8,47	5,46	3,85	101,5
80	9,68	6,24	4,40	116,0	9,68	6,24	4,40	116,0
90	10,89	7,02	4,95	130,5	10,89	7,02	4,95	130,5
100	12,10	7,80	5,50	145,0	12,10	7,80	5,50	145,0

704 **Сом в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,09	0,59	0,41	11,6	1,09	0,59	0,41	11,6
20	2,18	1,18	0,82	23,2	2,18	1,18	0,82	23,2
30	3,27	1,77	1,23	34,8	3,27	1,77	1,23	34,8
40	4,36	2,36	1,64	46,4	4,36	2,36	1,64	46,4
50	5,45	2,95	2,05	58,0	5,45	2,95	2,05	58,0
60	6,54	3,54	2,46	69,6	6,54	3,54	2,46	69,6
70	7,63	4,13	2,87	81,2	7,63	4,13	2,87	81,2
80	8,72	4,72	3,28	92,8	8,72	4,72	3,28	92,8
90	9,81	5,31	3,69	104,4	9,81	5,31	3,69	104,4
100	10,90	5,90	4,10	116,0	10,90	5,90	4,10	116,0

705 **Судак в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,18	0,50	0,35	10,9	1,18	0,50	0,35	10,9
20	2,36	1,00	0,70	21,8	2,36	1,00	0,70	21,8
30	3,54	1,50	1,05	32,7	3,54	1,50	1,05	32,7
40	4,72	2,00	1,40	43,6	4,72	2,00	1,40	43,6
50	5,90	2,50	1,75	54,5	5,90	2,50	1,75	54,5
60	7,08	3,00	2,10	65,4	7,08	3,00	2,10	65,4
70	8,26	3,50	2,45	76,3	8,26	3,50	2,45	76,3
80	9,44	4,00	2,80	87,2	9,44	4,00	2,80	87,2
90	10,62	4,50	3,15	98,1	10,62	4,50	3,15	98,1
100	11,80	5,00	3,50	109,0	11,80	5,00	3,50	109,0

706 **Филе судака в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,17	0,46	0,47	11,0	1,17	0,46	0,47	11,0
20	2,34	0,92	0,94	22,0	2,34	0,92	0,94	22,0
30	3,51	1,38	1,41	33,0	3,51	1,38	1,41	33,0
40	4,68	1,84	1,88	44,0	4,68	1,84	1,88	44,0
50	5,85	2,30	2,35	55,0	5,85	2,30	2,35	55,0
60	7,02	2,76	2,82	66,0	7,02	2,76	2,82	66,0
70	8,19	3,22	3,29	77,0	8,19	3,22	3,29	77,0
80	9,36	3,68	3,76	88,0	9,36	3,68	3,76	88,0
90	10,53	4,14	4,23	99,0	10,53	4,14	4,23	99,0
100	11,70	4,60	4,70	110,0	11,70	4,60	4,70	110,0

707 **Щука в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,20	0,38	0,34	9,8	1,20	0,38	0,34	9,8
20	2,40	0,76	0,68	19,6	2,40	0,76	0,68	19,6
30	3,60	1,14	1,02	29,4	3,60	1,14	1,02	29,4
40	4,80	1,52	1,36	39,2	4,80	1,52	1,36	39,2
50	6,00	1,90	1,70	49,0	6,00	1,90	1,70	49,0
60	7,20	2,28	2,04	58,8	7,20	2,28	2,04	58,8
70	8,40	2,66	2,38	68,6	8,40	2,66	2,38	68,6
80	9,60	3,04	2,72	78,4	9,60	3,04	2,72	78,4
90	10,80	3,42	3,06	88,2	10,80	3,42	3,06	88,2
100	12,00	3,80	3,40	98,0	12,00	3,80	3,40	98,0

708 Язь в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,09	0,59	0,51	12,0	1,09	0,59	0,51	12,0
20	2,18	1,18	1,02	24,0	2,18	1,18	1,02	24,0
30	3,27	1,77	1,53	36,0	3,27	1,77	1,53	36,0
40	4,36	2,36	2,04	48,0	4,36	2,36	2,04	48,0
50	5,45	2,95	2,55	60,0	5,45	2,95	2,55	60,0
60	6,54	3,54	3,06	72,0	6,54	3,54	3,06	72,0
70	7,63	4,13	3,57	84,0	7,63	4,13	3,57	84,0
80	8,72	4,72	4,08	96,0	8,72	4,72	4,08	96,0
90	9,81	5,31	4,59	108,0	9,81	5,31	4,59	108,0
100	10,90	5,90	5,10	120,0	10,90	5,90	5,10	120,0

709 Килька балтийская пряного посола (весенне-летней заготовки)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,27	0,84	—	13,0	0,63	0,42	—	6,5
20	2,54	1,68	—	26,0	1,26	0,84	—	13,0
30	3,81	2,52	—	39,0	1,89	1,26	—	19,5
40	5,08	3,36	—	52,0	2,52	1,68	—	26,0
50	6,35	4,20	—	65,0	3,15	2,10	—	32,5
60	7,62	5,04	—	78,0	3,78	2,52	—	39,0
70	8,89	5,88	—	91,0	4,41	2,94	—	45,5
80	10,16	6,72	—	104,0	5,04	3,36	—	52,0
90	11,43	7,56	—	117,0	5,67	3,78	—	58,5
100	12,70	8,40	—	130,0	6,30	4,20	—	65,0

710 Килька балтийская пряного посола (осенней заготовки)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,22	1,15	—	15,7	0,61	0,57	—	7,8
20	2,44	2,30	—	31,4	1,22	1,14	—	15,6
30	3,66	3,45	—	47,1	1,83	1,71	—	23,4
40	4,88	4,60	—	62,8	2,44	2,28	—	31,2
50	6,10	5,75	—	78,5	3,05	2,85	—	39,0
60	7,32	6,90	—	94,2	3,66	3,42	—	46,8
70	8,54	8,05	—	109,9	4,27	3,99	—	54,6
80	9,76	9,20	—	125,6	4,88	4,56	—	62,4
90	10,98	10,35	—	141,3	5,49	5,13	—	70,2
100	12,20	11,50	—	157,0	6,10	5,70	—	78,0

711 Горошек зеленый консервированный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,26	0,02	0,68	4,0	0,26	0,02	0,68	4,0
20	0,52	0,04	1,36	8,0	0,52	0,04	1,36	8,0
30	0,78	0,06	2,04	12,0	0,78	0,06	2,04	12,0
40	1,04	0,08	2,72	16,0	1,04	0,08	2,72	16,0
50	1,30	0,10	3,40	20,0	1,30	0,10	3,40	20,0
60	1,56	0,12	4,08	24,0	1,56	0,12	4,08	24,0
70	1,82	0,14	4,76	28,0	1,82	0,14	4,76	28,0
80	2,08	0,16	5,44	32,0	2,08	0,16	5,44	32,0
90	2,34	0,18	6,12	36,0	2,34	0,18	6,12	36,0
100	2,60	0,20	6,80	40,0	2,60	0,20	6,80	40,0

712

Капуста цветная консервированная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	0	0,14	0,9	0,08	0	0,14	0,9
20	0,16	0	0,28	1,8	0,16	0	0,28	1,8
30	0,24	0	0,42	2,7	0,24	0	0,42	2,7
40	0,32	0	0,56	3,6	0,32	0	0,56	3,6
50	0,40	0	0,70	4,5	0,40	0	0,70	4,5
60	0,48	0	0,84	5,4	0,48	0	0,84	5,4
70	0,56	0	0,98	6,3	0,56	0	0,98	6,3
80	0,64	0	1,12	7,2	0,64	0	1,12	7,2
90	0,72	0	1,26	8,1	0,72	0	1,26	8,1
100	0,80	0	1,40	9,0	0,80	0	1,40	9,0

713

Кукуруза сахарная (цельная) консервированная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,16	0,04	1,43	6,9	0,16	0,04	1,43	6,9
20	0,32	0,08	2,86	13,8	0,32	0,08	2,86	13,8
30	0,48	0,12	4,29	20,7	0,48	0,12	4,29	20,7
40	0,64	0,16	5,72	27,6	0,64	0,16	5,72	27,6
50	0,80	0,20	7,15	34,5	0,80	0,20	7,15	34,5
60	0,96	0,24	8,58	41,4	0,96	0,24	8,58	41,4
70	1,12	0,28	10,01	48,3	1,12	0,28	10,01	48,3
80	1,28	0,32	11,44	55,2	1,28	0,32	11,44	55,2
90	1,44	0,36	12,87	62,1	1,44	0,36	12,87	62,1
100	1,60	0,40	14,30	69,0	1,60	0,40	14,30	69,0

714

Кукуруза сахарная (дробленая) консервированная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,18	0,05	1,45	7,1	0,18	0,05	1,45	7,1
20	0,36	0,10	2,90	14,2	0,36	0,10	2,90	14,2
30	0,54	0,15	4,35	21,3	0,54	0,15	4,35	21,3
40	0,72	0,20	5,80	28,4	0,72	0,20	5,80	28,4
50	0,90	0,25	7,25	35,5	0,90	0,25	7,25	35,5
60	1,08	0,30	8,70	42,6	1,08	0,30	8,70	42,6
70	1,26	0,35	10,15	49,7	1,26	0,35	10,15	49,7
80	1,44	0,40	11,60	56,8	1,44	0,40	11,60	56,8
90	1,62	0,45	13,05	63,9	1,62	0,45	13,05	63,9
100	1,80	0,50	14,50	71,0	1,80	0,50	14,50	71,0

715

Морковь (натуральная) консервированная

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,11	0,03	0,73	3,7	0,11	0,03	0,73	3,7
20	0,22	0,06	1,46	7,4	0,22	0,06	1,46	7,4
30	0,33	0,09	2,19	11,1	0,33	0,09	2,19	11,1
40	0,44	0,12	2,92	14,8	0,44	0,12	2,92	14,8
50	0,55	0,15	3,65	18,5	0,55	0,15	3,65	18,5
60	0,66	0,18	4,38	22,2	0,66	0,18	4,38	22,2
70	0,77	0,21	5,11	25,9	0,77	0,21	5,11	25,9
80	0,88	0,24	5,84	29,6	0,88	0,24	5,84	29,6
90	0,99	0,27	6,57	33,3	0,99	0,27	6,57	33,3
100	1,10	0,30	7,30	37,0	1,10	0,30	7,30	37,0

716 **Свекла (натуральная) консервированная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,10	0	0,68	3,2	0,10	0	0,68	3,2
20	0,20	0	1,36	6,4	0,20	0	1,36	6,4
30	0,30	0	2,04	9,6	0,30	0	2,04	9,6
40	0,40	0	2,72	12,8	0,40	0	2,72	12,8
50	0,50	0	3,40	16,0	0,50	0	3,40	16,0
60	0,60	0	4,08	19,2	0,60	0	4,08	19,2
70	0,70	0	4,76	22,4	0,70	0	4,76	22,4
80	0,80	0	5,44	25,6	0,80	0	5,44	25,6
90	0,90	0	6,12	28,8	0,90	0	6,12	28,8
100	1,00	0	6,80	32,0	1,00	0	6,80	32,0

717 **Спаржа (белая натуральная) консервированная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,18	0,02	0,22	1,8	0,18	0,02	0,22	1,8
20	0,36	0,04	0,44	3,6	0,36	0,04	0,44	3,6
30	0,54	0,06	0,66	5,4	0,54	0,06	0,66	5,4
40	0,72	0,08	0,88	7,2	0,72	0,08	0,88	7,2
50	0,90	0,10	1,10	9,0	0,90	0,10	1,10	9,0
60	1,08	0,12	1,32	10,8	1,08	0,12	1,32	10,8
70	1,26	0,14	1,54	12,6	1,26	0,14	1,54	12,6
80	1,44	0,16	1,76	14,4	1,44	0,16	1,76	14,4
90	1,62	0,18	1,98	16,2	1,62	0,18	1,98	16,2
100	1,80	0,20	2,20	18,0	1,80	0,20	2,20	18,0

718 **Томаты цельноконсервированные**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	0	0,30	1,6	0,08	0	0,30	1,6
20	0,16	0	0,60	3,2	0,16	0	0,60	3,2
30	0,24	0	0,90	4,8	0,24	0	0,90	4,8
40	0,32	0	1,20	6,4	0,32	0	1,20	6,4
50	0,40	0	1,50	8,0	0,40	0	1,50	8,0
60	0,48	0	1,80	9,6	0,48	0	1,80	9,6
70	0,56	0	2,10	11,2	0,56	0	2,10	11,2
80	0,64	0	2,40	12,8	0,64	0	2,40	12,8
90	0,72	0	2,70	14,4	0,72	0	2,70	14,4
100	0,80	0	3,00	16,0	0,80	0	3,00	16,0

719 **Фасоль (стручковая) консервированная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,09	0	0,33	1,7	0,09	0	0,33	1,7
20	0,18	0	0,66	3,4	0,18	0	0,66	3,4
30	0,27	0	0,99	5,1	0,27	0	0,99	5,1
40	0,36	0	1,32	6,8	0,36	0	1,32	6,8
50	0,45	0	1,65	8,5	0,45	0	1,65	8,5
60	0,54	0	1,98	10,2	0,54	0	1,98	10,2
70	0,63	0	2,31	11,9	0,63	0	2,31	11,9
80	0,72	0	2,64	13,6	0,72	0	2,64	13,6
90	0,81	0	2,97	15,3	0,81	0	2,97	15,3
100	0,90	0	3,30	17,0	0,90	0	3,30	17,0

720 **Шпинат (пюре)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	0	0,23	1,6	0,17	0	0,23	1,6
20	0,34	0	0,46	3,2	0,34	0	0,46	3,2
30	0,51	0	0,69	4,8	0,51	0	0,69	4,8
40	0,68	0	0,92	6,4	0,68	0	0,92	6,4
50	0,85	0	1,15	8,0	0,85	0	1,15	8,0
60	1,02	0	1,38	9,6	1,02	0	1,38	9,6
70	1,19	0	1,61	11,2	1,19	0	1,61	11,2
80	1,36	0	1,84	12,8	1,36	0	1,84	12,8
90	1,53	0	2,07	14,4	1,53	0	2,07	14,4
100	1,70	0	2,30	16,0	1,70	0	2,30	16,0

721 **Баклажаны (нарезанные кружками) консервированные**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,16	1,45	0,92	17,9	0,16	1,45	0,92	17,9
20	0,32	2,90	1,84	35,8	0,32	2,90	1,84	35,8
30	0,48	4,35	2,76	53,7	0,48	4,35	2,76	53,7
40	0,64	5,80	3,68	71,6	0,64	5,80	3,68	71,6
50	0,80	7,25	4,60	89,5	0,80	7,25	4,60	89,5
60	0,96	8,70	5,52	107,4	0,96	8,70	5,52	107,4
70	1,12	10,15	6,44	125,3	1,12	10,15	6,44	125,3
80	1,28	11,60	7,36	143,2	1,28	11,60	7,36	143,2
90	1,44	13,05	8,28	161,1	1,44	13,05	8,28	161,1
100	1,60	14,50	9,20	179,0	1,60	14,50	9,20	179,0

722 **Баклажаны фаршированные (закусочные)**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,14	0,75	0,83	10,9	0,14	0,75	0,83	10,9
20	0,28	1,50	1,66	21,8	0,28	1,50	1,66	21,8
30	0,42	2,25	2,49	32,7	0,42	2,25	2,49	32,7
40	0,56	3,00	3,32	43,6	0,56	3,00	3,32	43,6
50	0,70	3,75	4,15	54,5	0,70	3,75	4,15	54,5
60	0,84	4,50	4,98	65,4	0,84	4,50	4,98	65,4
70	0,98	5,25	5,81	76,3	0,98	5,25	5,81	76,3
80	1,12	6,00	6,64	87,2	1,12	6,00	6,64	87,2
90	1,26	6,75	7,47	98,1	1,26	6,75	7,47	98,1
100	1,40	7,50	8,30	109,0	1,40	7,50	8,30	109,0

723 **Икра баклажанная**

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,14	1,22	0,69	14,7	0,14	1,22	0,69	14,7
20	0,28	2,44	1,38	29,4	0,28	2,44	1,38	29,4
30	0,42	3,66	2,07	44,1	0,42	3,66	2,07	44,1
40	0,56	4,88	2,76	58,8	0,56	4,88	2,76	58,8
50	0,70	6,10	3,45	73,5	0,70	6,10	3,45	73,5
60	0,84	7,32	4,14	88,2	0,84	7,32	4,14	88,2
70	0,98	8,54	4,83	102,9	0,98	8,54	4,83	102,9
80	1,12	9,76	5,52	117,6	1,12	9,76	5,52	117,6
90	1,26	10,98	6,21	132,3	1,26	10,98	6,21	132,3
100	1,40	12,20	6,90	147,0	1,40	12,20	6,90	147,0

724 **Икра кабачковая**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	0,88	0,77	12,0	0,17	0,88	0,77	12,0
20	0,34	1,76	1,54	24,0	0,34	1,76	1,54	24,0
30	0,51	2,64	2,31	36,0	0,51	2,64	2,31	36,0
40	0,68	3,52	3,08	48,0	0,68	3,52	3,08	48,0
50	0,85	4,40	3,85	60,0	0,85	4,40	3,85	60,0
60	1,02	5,28	4,62	72,0	1,02	5,28	4,62	72,0
70	1,19	6,16	5,39	84,0	1,19	6,16	5,39	84,0
80	1,36	7,04	6,16	96,0	1,36	7,04	6,16	96,0
90	1,53	7,92	6,93	108,0	1,53	7,92	6,93	108,0
100	1,70	8,80	7,70	120,0	1,70	8,80	7,70	120,0

725 **Кабачки (нарезанные кружками) консервированные**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,14	0,81	0,81	11,4	0,14	0,81	0,81	11,4
20	0,28	1,62	1,62	22,8	0,28	1,62	1,62	22,8
30	0,42	2,43	2,43	34,2	0,42	2,43	2,43	34,2
40	0,56	3,24	3,24	45,6	0,56	3,24	3,24	45,6
50	0,70	4,05	4,05	57,0	0,70	4,05	4,05	57,0
60	0,84	4,86	4,86	68,4	0,84	4,86	4,86	68,4
70	0,98	5,67	5,67	79,8	0,98	5,67	5,67	79,8
80	1,12	6,48	6,48	91,2	1,12	6,48	6,48	91,2
90	1,26	7,29	7,29	102,6	1,26	7,29	7,29	102,6
100	1,40	8,10	8,10	114,0	1,40	8,10	8,10	114,0

726 **Перец фаршированный (закусочный)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	0,62	1,08	10,7	0,13	0,62	1,08	10,7
20	0,26	1,24	2,16	21,4	0,26	1,24	2,16	21,4
30	0,39	1,86	3,24	32,1	0,39	1,86	3,24	32,1
40	0,52	2,48	4,32	42,8	0,52	2,48	4,32	42,8
50	0,65	3,10	5,40	53,5	0,65	3,10	5,40	53,5
60	0,78	3,72	6,48	64,2	0,78	3,72	6,48	64,2
70	0,91	4,34	7,56	74,9	0,91	4,34	7,56	74,9
80	1,04	4,96	8,64	85,6	1,04	4,96	8,64	85,6
90	1,17	5,58	9,72	96,3	1,17	5,58	9,72	96,3
100	1,30	6,20	10,80	107,0	1,30	6,20	10,80	107,0

727 **Томаты фаршированные**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,12	0,61	0,86	9,7	0,12	0,61	0,86	9,7
20	0,24	1,22	1,72	19,4	0,24	1,22	1,72	19,4
30	0,36	1,83	2,58	29,1	0,36	1,83	2,58	29,1
40	0,48	2,44	3,44	38,8	0,48	2,44	3,44	38,8
50	0,60	3,05	4,30	48,5	0,60	3,05	4,30	48,5
60	0,72	3,66	5,16	58,2	0,72	3,66	5,16	58,2
70	0,84	4,27	6,02	67,9	0,84	4,27	6,02	67,9
80	0,96	4,88	6,88	77,6	0,96	4 88	6,88	77,6
90	1,08	5,49	7,74	87,3	1,08	5,49	7,74	87,3
100	1,20	6,10	8,60	97,0	1,20	6,10	8,60	97,0

728 **Соус кубанский**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,22	0	2,24	9,9	0,22	0	2,24	9,9
20	0,44	0	4,48	19,8	0,44	0	4,48	19,8
30	0,66	0	6,72	29,7	0,66	0	6,72	29,7
40	0,88	0	8,96	39,6	0,88	0	8,96	39,6
50	1,10	0	11,10	49,5	1,10	0	11,10	49,5
60	1,32	0	13,34	59,4	1,32	0	13,44	59,4
70	1,54	0	15,58	69,3	1,54	0	15,68	69,3
80	1,76	0	17,82	79,2	1,76	0	17,92	79,2
90	1,98	0	20,06	89,1	1,98	0	20,16	89,1
100	2,20	0	22,40	99,0	2,20	0	22,40	99,0

729 **Соус томатный (острый)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	0	2,22	9,6	0,21	0	2,22	9,6
20	0,42	0	4,44	19,2	0,42	0	4,44	19,2
30	0,63	0	6,66	28,8	0,63	0	6,66	28,8
40	0,84	0	8,88	38,4	0,84	0	8,88	38,4
50	1,05	0	11,10	48,0	1,05	0	11,10	48,0
60	1,26	0	13,32	57,6	1,26	0	13,32	57,6
70	1,47	0	15,54	67,2	1,47	0	15,54	67,2
80	1,68	0	17,76	76,8	1,68	0	17,76	76,8
90	1,89	0	19,98	86,4	1,89	0	19,98	86,4
100	2,10	0	22,20	96,0	2,10	0	22,20	96,0

730 **Томат-паста**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,40	0	1,99	9,6	0,40	0	1,99	9,6
20	0,80	0	3,98	19,2	0,80	0	3,98	19,2
30	1,20	0	5,97	28,8	1,20	0	5,97	28,8
40	1,60	0	7,96	38,4	1,60	0	7,96	38,4
50	2,00	0	9,95	48,0	2,00	0	9,95	48,0
60	2,40	0	11,94	57,6	2,40	0	11,94	57,6
70	2,80	0	13,93	67,2	2,80	0	13,93	67,2
80	3,20	0	15,92	76,8	3,20	0	15,92	76,8
90	3,60	0	17,91	86,4	3,60	0	17,91	86,4
100	4,00	0	19,90	96,0	4,00	0	19,90	96,0

731 **Томат-пюре**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,30	0	1,30	6,3	0,30	0	1,30	6,3
20	0,60	0	2,60	12,6	0,60	0	2,60	12,6
30	0,90	0	3,90	18,9	0,90	0	3,90	18,9
40	1,20	0	5,20	25,2	1,20	0	5,20	25,2
50	1,50	0	6,50	31,5	1,50	0	6,50	31,5
60	1,80	0	7,80	37,8	1,80	0	7,80	37,8
70	2,10	0	9,10	44,1	2,10	0	9,10	44,1
80	2,40	0	10,40	50,4	2,40	0	10,40	50,4
90	2,70	0	11,70	56,7	2,70	0	11,70	56,7
100	3,00	0	13,00	63,0	3,00	0	13,00	63,0

732 **Баклажаны в рассоле**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	0	0,22	1,2	0,08	0	0,22	1,2
20	0,16	0	0,44	2,4	0,16	0	0,44	2,4
30	0,24	0	0,66	3,6	0,24	0	0,66	3,6
40	0,32	0	0,88	4,8	0,32	0	0,88	4,8
50	0,40	0	1,10	6,0	0,40	0	1,10	6,0
60	0,48	0	1,32	7,2	0,48	0	1,32	7,2
70	0,56	0	1,54	8,4	0,56	0	1,54	8,4
80	0,64	0	1,76	9,6	0,64	0	1,76	9,6
90	0,72	0	1,98	10,8	0,72	0	1,98	10,8
100	0,80	0	2,20	12,0	0,80	0	2,20	12,0

733 **Баклажаны фаршированные (диетические)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,16	0,50	0,69	8,1	0,16	0,50	0,69	8,1
20	0,32	1,00	1,38	16,2	0,32	1,00	1,38	16,2
30	0,48	1,50	2,07	24,3	0,48	1,50	2,07	24,3
40	0,64	2,00	2,76	32,4	0,64	2,00	2,76	32,4
50	0,80	2,50	3,45	40,5	0,80	2,50	3,45	40,5
60	0,96	3,00	4,14	48,6	0,96	3,00	4,14	48,6
70	1,12	3,50	4,83	56,7	1,12	3,50	4,83	56,7
80	1,28	4,00	5,52	64,8	1,28	4,00	5,52	64,8
90	1,44	4,50	6,21	72,9	1,44	4,50	6,21	72,9
100	1,60	5,00	6,90	81,0	1,60	5,00	6,90	81,0

734 **Кабачки в рассоле**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	0	0,21	1,2	0,08	0	0,21	1,2
20	0,16	0	0,42	2,4	0,16	0	0,42	2,4
30	0,24	0	0,63	3,6	0,24	0	0,63	3,6
40	0,32	0	0,84	4,8	0,32	0	0,84	4,8
50	0,40	0	1,05	6,0	0,40	0	1,05	6,0
60	0,48	0	1,36	7,2	0,48	0	1,36	7,2
70	0,56	0	1,57	8,4	0,54	0	1,57	8,4
80	0,64	0	1,78	9,6	0,64	0	1,78	9,6
90	0,72	0	1,99	10,8	0,72	0	1,99	10,8
100	0,80	0	2,10	12,0	0,80	0	2,10	12,0

735 **Кабачки в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	0,32	0,43	5,1	0,08	0,32	0,43	5,1
20	0,16	0,64	0,86	10,2	0,16	0,64	0,86	10,2
30	0,24	0,96	1,29	15,3	0,24	0,96	1,29	15,3
40	0,32	1,28	1,72	20,4	0,32	1,28	1,72	20,4
50	0,40	1,60	2,15	25,5	0,40	1,60	2,15	25,5
60	0,48	1,92	2,58	30,6	0,48	1,92	2,58	30,6
70	0,56	2,24	3,01	35,7	0,56	2,24	3,01	35,7
80	0,64	2,56	3,44	40,8	0,64	2,56	3,44	40,8
90	0,72	2,88	3,87	45,9	0,72	2,88	3,87	45,9
100	0,80	3,20	4,30	51,0	0,80	3,20	4,30	51,0

736 Пюре из кабачков

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,20	0,42	0,46	6,6	0,20	0,42	0,46	6,6
20	0,40	0,84	0,92	13,2	0,40	0,84	0,92	13,2
30	0,60	1,26	1,38	19,8	0,60	1,26	1,38	19,8
40	0,80	1,68	1,84	26,4	0,80	1,68	1,84	26,4
50	1,00	2,10	2,30	33,0	1,00	2,10	2,30	33,0
60	1,20	2,52	2,76	39,6	1,20	2,52	2,76	39,6
70	1,40	2,94	3,22	46,2	1,40	2,94	3,22	46,2
80	1,60	3,36	3,68	52,8	1,60	3,36	3,68	52,8
90	1,80	3,78	4,14	59,4	1,80	3,78	4,14	59,4
100	2,00	4,20	4,60	66,0	2,00	4,20	4,60	66,0

737 Кабачки фаршированные капустой и зеленью

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,17	0,60	0,63	8,9	0,17	0,60	0,63	8,9
20	0,34	1,20	1,26	17,8	0,34	1,20	1,26	17,8
30	0,51	1,80	1,89	26,7	0,51	1,80	1,89	26,7
40	0,68	2,40	2,52	35,6	0,68	2,40	2,52	35,6
50	0,85	3,00	3,15	44,5	0,85	3,00	3,15	44,5
60	1,02	3,60	3,78	53,4	1,02	3,60	3,78	53,4
70	1,19	4,20	4,41	62,3	1,19	4,20	4,41	62,3
80	1,36	4,80	5,04	71,2	1,36	4,80	5,04	71,2
90	1,53	5,40	5,67	80,1	1,53	5,40	5,67	80,1
100	1,70	6,00	6,30	89,0	1,70	6,00	6,30	89,0

738 Кабачки с рисом в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,22	0,37	1,14	9,0	0,22	0,37	1,14	9,0
20	0,44	0,74	2,28	18,0	0,44	0,74	2,28	18,0
30	0,66	1,11	3,42	27,0	0,66	1,11	3,42	27,0
40	0,88	1,48	4,56	36,0	0,88	1,48	4,56	36,0
50	1,10	1,85	5,70	45,0	1,10	1,85	5,70	45,0
60	1,32	2,22	6,84	54,0	1,32	2,22	6,84	54,0
70	1,54	2,59	7,98	63,0	1,54	2,59	7,98	63,0
80	1,76	2,96	9,12	72,0	1,76	2,96	9,12	72,0
90	1,98	3,33	10,26	81,0	1,98	3,33	10,26	81,0
100	2,20	3,70	11,40	90,0	2,20	3,70	11,40	90,0

739 Перец фаршированный (диетический)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	0,58	0,59	8,7	0,21	0,58	0,59	8,7
20	0,42	1,16	1,18	17,4	0,42	1,16	1,18	17,4
30	0,63	1,74	1,77	26,1	0,63	1,74	1,77	26,1
40	0,84	2,32	2,36	34,8	0,84	2,32	2,36	34,8
50	1,05	2,90	2,95	43,5	1,05	2,90	2,95	43,5
60	1,36	3,48	3,54	52,2	1,36	3,48	3,54	52,2
70	1,57	4,06	4,13	60,9	1,57	4,06	4,13	60,9
80	1,78	4,64	4,72	69,6	1,78	4,64	4,72	69,6
90	1,99	5,22	5,31	78,3	1,99	5,22	5,31	78,3
100	2,10	5,80	5,90	87,0	2,10	5,80	5,90	87,0

740

Борщ

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,22	0,48	1,00	9,5	0,22	0,48	1,00	9,5
20	0,44	0,96	2,00	19,0	0,44	0,96	2,00	19,0
30	0,66	1,44	3,00	28,5	0,66	1,44	3,00	28,5
40	0,88	1,92	4,00	38,0	0,88	1,92	4,00	38,0
50	1,10	2,40	5,00	47,5	1,10	2,40	5,00	47,5
60	1,32	2,88	6,00	57,0	1,32	2,88	6,00	57,0
70	1,54	3,36	7,00	66,5	1,54	3,36	7,00	66,5
80	1,76	3,84	8,00	76,0	1,76	3,84	8,00	76,0
90	1,98	4,32	9,00	85,5	1,98	4,32	9,00	85,5
100	2,20	4,80	10,00	95,0	2,20	4,80	10,00	95,0

741

Борщ из квашеной капусты

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	0,49	0,90	9,2	0,21	0,49	0,90	9,2
20	0,42	0,98	1,80	18,4	0,42	0,98	1,80	18,4
30	0,63	1,47	2,70	27,6	0,63	1,47	2,70	27,6
40	0,84	1,96	3,60	36,8	0,84	1,96	3,60	36,8
50	1,05	2,45	4,50	46,0	1,05	2,45	4,50	46,0
60	1,36	2,94	5,40	55,2	1,36	2,94	5,40	55,2
70	1,57	3,43	6,30	64,4	1,57	3,43	6,30	64,4
80	1,78	3,92	7,20	73,6	1,78	3,92	7,20	73,6
90	1,99	4,41	8,10	82,8	1,99	4,41	8,10	82,8
100	2,10	4,90	9,00	92,0	2,10	4,90	9,00	92,0

742

Консервы заправочные

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,40	1,93	1,57	26,0	0,40	1,93	1,57	26,0
20	0,80	3,86	3,14	52,0	0,80	3,86	3,14	52,0
30	1,20	5,79	4,71	78,0	1,20	5,79	4,71	78,0
40	1,60	7,72	6,28	104,0	1,60	7,72	6,28	104,0
50	2,00	9,65	7,85	130,0	2,00	9,65	7,85	130,0
60	2,40	11,58	9,42	156,0	2,40	11,58	9,42	156,0
70	2,80	13,51	10,99	182,0	2,80	13,51	10,99	182,0
80	3,20	15,44	12,56	208,0	3,20	15,44	12,56	208,0
90	3,60	17,37	14,13	234,0	3,60	17,37	14,13	234,0
100	4,00	19,30	15,70	260,0	4,00	19,30	15,70	260,0

743

Рассольник

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,29	0,50	1,32	11,3	0,29	0,50	1,32	11,3
20	0,58	1,00	2,64	22,6	0,58	1,00	2,64	22,6
30	0,87	1,50	3,96	33,9	0,87	1,50	3,96	33,9
40	1,16	2,00	5,28	45,2	1,16	2,00	5,28	45,2
50	1,45	2,50	6,60	56,5	1,45	2,50	6,60	56,5
50	1,74	3,00	7,92	67,8	1,74	3,00	7,92	67,8
70	2,03	3,50	9,24	79,1	2,03	3,50	9,24	79,1
80	2,32	4,00	10,56	90,4	2,32	4,00	10,56	90,4
90	2,61	4,50	11,88	101,7	2,61	4,50	11,88	101,7
100	2,90	5,00	13,20	113,0	2,90	5,00	13,20	113,0

744 Свекольник

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,24	0,49	0,98	9,6	0,24	0,49	0,98	9,6
20	0,48	0,98	1,96	19,2	0,48	0,98	1,96	19,2
30	0,72	1,47	2,94	28,8	0,72	1,47	2,94	28,8
40	0,96	1,96	3,92	38,4	0,96	1,96	3,92	38,4
50	1,20	2,45	4,90	48,0	1,20	2,45	4,90	48,0
60	1,44	2,94	5,88	57,6	1,44	2,94	5,88	57,6
70	1,68	3,43	6,86	67,2	1,68	3,43	6,86	67,2
80	1,92	3,92	7,84	76,8	1,92	3,92	7,84	76,8
90	2,16	4,41	8,82	86,4	2,16	4,41	8,82	86,4
100	2,40	4,90	9,80	96,0	2,40	4,90	9,80	96,0

745 Солянка овощно-грибная

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,30	0,63	0,76	10,2	0,30	0,63	0,76	10,2
20	0,60	1,26	1,52	20,4	0,60	1,26	1,52	20,4
30	0,90	1,89	2,28	30,6	0,90	1,89	2,28	30,6
40	1,20	2,52	3,04	40,8	1,20	2,52	3,04	40,8
50	1,50	3,15	3,80	51,0	1,50	3,15	3,80	51,0
60	1,80	3,78	4,56	61,2	1,80	3,78	4,56	61,2
70	2,10	4,41	5,32	71,4	2,10	4,41	5,32	71,4
80	2,40	5,04	6,08	81,6	2,40	5,04	6,08	81,6
90	2,70	5,67	6,84	91,8	2,70	5,67	6,84	91,8
100	3,00	6,30	7,60	102,0	3,00	6,30	7,60	102,0

746 Солянка овощная из квашеной капусты

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,28	1,03	0,63	13,3	0,28	1,03	0,63	13,3
20	0,56	2,06	1,26	26,6	0,56	2,06	1,26	26,6
30	0,84	3,09	1,89	39,9	0,84	3,09	1,89	39,9
40	1,12	4,12	2,52	53,2	1,12	4,12	2,52	53,2
50	1,40	5,15	3,15	66,5	1,40	5,15	3,15	66,5
60	1,68	6,18	3,78	79,8	1,68	6,18	3,78	79,8
70	1,96	7,21	4,41	93,1	1,96	7,21	4,41	93,1
80	2,24	8,24	5,04	106,4	2,24	8,24	5,04	106,4
90	2,52	9,27	5,67	119,7	2,52	9,27	5,67	119,7
100	2,80	10,30	6,30	133,0	2,80	10,30	6,30	133,0

747 Щи из квашеной капусты

Вес, г	В съедобной части: белки	жиры	углеводы	калории	В продукте: белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	0,51	0,80	8,9	0,21	0,51	0,80	8,9
20	0,42	1,02	1,60	17,8	0,42	1,02	1,60	17,8
30	0,63	1,53	2,40	26,7	0,63	1,53	2,40	26,7
40	0,84	2,04	3,20	35,6	0,84	2,04	3,20	35,6
50	1,05	2,55	4,00	44,5	1,05	2,55	4,00	44,5
60	1,36	3,06	4,80	53,4	1,36	3,06	4,80	53,4
70	1,57	3,57	5,60	62,3	1,57	3,57	5,60	62,3
80	1,78	4,08	6,40	71,2	1,78	4,08	6,40	71,2
90	1,99	4,59	7,20	80,1	1,99	4,59	7,20	80,1
100	2,10	5,10	8,00	89,0	2,10	5,10	8,00	89,0

748

Щи из свежей капусты

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,22	0,50	0,91	9,3	0,22	0,50	0,91	9,3
20	0,44	1,00	1,82	18,6	0,44	1,00	1,82	18,6
30	0,66	1,50	2,73	27,9	0,66	1,50	2,73	27,9
40	0,88	2,00	3,64	37,2	0,88	2,00	3,64	37,2
50	1,10	2,50	4,55	46,5	1,10	2,50	4,55	46,5
60	1,32	3,00	5,46	55,8	1,32	3,00	5,46	55,8
70	1,54	3,50	6,37	65,1	1,54	3,50	6,37	65,1
80	1,76	4,00	7,28	74,4	1,76	4,00	7,28	74,4
90	1,98	4,50	8,19	83,7	1,98	4,50	8,19	83,7
100	2,20	5,00	9,10	93,0	2,20	5,00	9,10	93,0

749

Маслины (оливки) консервированные

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	1,53	0,50	16,9	0,15	1,53	0,50	16,9
20	0,30	3,06	1,00	33,8	0,30	3,06	1,00	33,8
30	0,45	4,59	1,50	50,7	0,45	4,59	1,50	50,7
40	0,60	6,12	2,00	67,6	0,60	6,12	2,00	67,6
50	0,75	7,65	2,50	84,5	0,75	7,65	2,50	84,5
60	0,90	9,18	3,00	101,4	0,90	9,18	3,00	101,4
70	1,05	10,71	3,50	118,3	1,05	10,71	3,50	118,3
80	1,20	12,24	4,00	135,2	1,20	12,24	4,00	135,2
90	1,35	13,77	4,50	152,1	1,35	13,77	4,50	152,1
100	1,50	15,30	5,00	169,0	1,50	15,30	5,00	169,0

750

Компот из абрикосов (половинки плодов)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	0	2,14	8,9	0,04	0	2,14	8,9
20	0,08	0	4,28	17,8	0,08	0	4,28	17,8
30	0,12	0	6,42	26,7	0,12	0	6,42	26,7
40	0,16	0	8,56	35,6	0,16	0	8,56	35,6
50	0,20	0	10,70	44,5	0,20	0	10,70	44,5
60	0,24	0	12,84	53,4	0,24	0	12,84	53,4
70	0,28	0	14,98	62,3	0,28	0	14,98	62,3
80	0,32	0	17,12	71,2	0,32	0	17,12	71,2
90	0,36	0	19,26	80,1	0,36	0	19,26	80,1
100	0,40	0	21,40	89,0	0,40	0	21,40	89,0

751

Компот из абрикосов (целые плоды)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	2,13	8,8	0,02	0	1,99	8,2
20	0,04	0	4,26	17,6	0,04	0	3,98	16,4
30	0,06	0	6,39	26,4	0,06	0	5,97	24,6
40	0,08	0	8,52	35,2	0,08	0	7,96	32,8
50	0,10	0	10,65	44,0	0,10	0	9,95	41,0
60	0,12	0	12,78	52,8	0,12	0	11,94	49,2
70	0,14	0	14,91	61,6	0,14	0	13,93	57,4
80	0,16	0	17,04	70,4	0,16	0	15,92	65,6
90	0,18	0	19,17	79,2	0,18	0	17,91	73,8
100	0,20	0	21,30	88,0	0,20	0	19,90	82,0

752 **Компот из айвы (очищенные дольки)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	2,05	8,6	0,03	0	2,05	8,6
20	0,06	0	4,10	17,2	0,06	0	4,10	17,2
30	0,09	0	6,15	25,8	0,09	0	6,15	25,8
40	0,12	0	8,20	34,4	0,12	0	8,20	34,4
50	0,15	0	10,25	43,0	0,15	0	10,25	43,0
60	0,18	0	12,30	51,6	0,18	0	12,30	51,6
70	0,21	0	14,35	60,2	0,21	0	14,35	60,2
80	0,24	0	16,40	68,8	0,24	0	16,40	68,8
90	0,27	0	18,45	77,4	0,27	0	18,45	77,4
100	0,30	0	20,50	86,0	0,30	0	20,50	86,0

752а **Компот из айвы (плоды с кожицей)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	2,01	8,4	0,02	0	1,64	6,8
20	0,06	0	4,02	16,8	0,04	0	3,28	13,6
30	0,09	0	6,03	25,2	0,06	0	4,92	20,4
40	0,12	0	8,04	33,6	0,08	0	6,56	27,2
50	0,15	0	10,05	42,0	0,10	0	8,20	34,0
60	0,18	0	12,06	50,4	0,12	0	9,84	40,8
70	0,21	0	14,07	58,8	0,14	0	11,48	47,6
80	0,24	0	16,08	67,2	0,16	0	13,12	54,4
90	0,27	0	18,09	75,6	0,18	0	14,76	61,2
100	0,30	0	20,10	84,0	0,20	0	16,40	68,0

753 **Компот из винограда**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	0	1,93	8,1	0,04	0	1,82	7,6
20	0,08	0	3,86	16,2	0,08	0	3,64	15,2
30	0,12	0	5,79	24,3	0,12	0	5,46	22,8
40	0,16	0	7,72	32,4	0,16	0	7,28	30,4
50	0,20	0	9,65	40,5	0,20	0	9,10	38,0
60	0,24	0	11,58	48,6	0,24	0	10,92	45,6
70	0,28	0	13,51	56,7	0,28	0	12,74	53,2
80	0,32	0	15,44	64,8	0,32	0	14,56	60,8
90	0,36	0	17,37	72,9	0,36	0	16,38	68,4
100	0,40	0	19,30	81,0	0,40	0	18,20	76,0

754 **Компот из вишен**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	0	2,56	10,7	0,04	0	2,33	9,5
20	0,10	0	5,12	21,4	0,08	0	4,66	19,0
30	0,15	0	7,68	32,1	0,12	0	6,99	28,5
40	0,20	0	10,24	42,8	0,16	0	9,32	38,0
50	0,25	0	12,80	53,5	0,20	0	11,65	47,5
60	0,30	0	15,36	64,2	0,24	0	13,98	57,0
70	0,35	0	17,92	74,9	0,28	0	16,31	66,5
80	0,40	0	20,48	85,6	0,32	0	18,64	76,0
90	0,45	0	23,04	96,3	0,36	0	20,97	85,5
100	0,50	0	25,60	107,0	0,40	0	23,30	95,0

755 **Компот из груш (очищенные половинки или четвертинки плодов)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	1,83	7,6	0,02	0	1,83	7,6
20	0,04	0	3,66	15,2	0,04	0	3,66	15,2
30	0,06	0	5,49	22,8	0,06	0	5,49	22,8
40	0,08	0	7,32	30,4	0,08	0	7,32	30,4
50	0,10	0	9,15	38,0	0,10	0	9,15	38,0
60	0,12	0	10,98	45,6	0,12	0	10,98	45,6
70	0,14	0	12,81	53,2	0,14	0	12,81	53,2
80	0,16	0	14,64	60,8	0,16	0	14,64	60,8
90	0,18	0	16,47	68,4	0,18	0	16,47	68,4
100	0,20	0	18,30	76,0	0,20	0	18,30	76,0

755а **Компот из груш (целые плоды с кожицей)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	1,83	7,6	0,02	0	1,70	7,0
20	0,04	0	3,66	15,2	0,04	0	3,40	14,0
30	0,06	0	5,49	22,8	0,06	0	5,10	21,0
40	0,08	0	7,32	30,4	0,08	0	6,80	28,0
50	0,10	0	9,15	38,0	0,10	0	8,50	35,0
60	0,12	0	10,98	45,6	0,12	0	10,20	42,0
70	0,14	0	12,81	53,2	0,14	0	11,90	49,0
80	0,16	0	14,64	60,8	0,16	0	13,60	56,0
90	0,18	0	16,47	68,4	0,18	0	15,30	63,0
100	0,20	0	18,30	76,0	0,20	0	17,00	70,0

756 **Компот из мандарин**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,01	0	1,85	7,6	0,01	0	1,85	7,6
20	0,02	0	3,70	15,2	0,02	0	3,70	15,2
30	0,03	0	5,55	22,8	0,03	0	5,55	22,8
40	0,04	0	7,40	30,4	0,04	0	7,40	30,4
50	0,05	0	9,25	38,0	0,05	0	9,25	38,0
60	0,06	0	11,10	45,6	0,06	0	11,10	45,6
70	0,07	0	12,95	53,2	0,07	0	12,95	53,2
80	0,08	0	14,80	60,8	0,08	0	14,80	60,8
90	0,09	0	16,65	68,4	0,09	0	16,65	68,4
100	0,10	0	18,50	76,0	0,10	0	18,50	76,0

757 **Компот из персиков (половинки плодов)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	2,07	8,6	0,02	0	2,07	8,6
20	0,04	0	4,14	17,2	0,04	0	4,14	17,2
30	0,06	0	6,21	25,8	0,06	0	6,21	25,8
40	0,08	0	8,28	34,4	0,08	0	8,28	34,4
50	0,10	0	10,35	43,0	0,10	0	10,35	43,0
60	0,12	0	12,42	51,6	0,12	0	12,42	51,6
70	0,14	0	14,49	60,2	0,14	0	14,49	60,2
80	0,16	0	16,56	68,8	0,16	0	16,56	68,8
90	0,18	0	18,63	77,4	0,18	0	18,63	77,4
100	0,20	0	20,70	86,0	0,20	0	20,70	86,0

758 **Компот из персиков (целые плоды)**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	2,13	8,8	0,02	0	1,96	8,1
20	0,04	0	4,26	17,6	0,04	0	3,92	16,2
30	0,06	0	6,39	26,4	0,06	0	5,88	24,3
40	0,08	0	8,52	35,2	0,08	0	7,84	32,4
50	0,10	0	10,65	44,0	0,10	0	9,80	40,5
60	0,12	0	12,78	52,8	0,12	0	11,76	48,6
70	0,14	0	14,91	61,6	0,14	0	13,72	56,7
80	0,16	0	17,04	70,4	0,16	0	15,68	64,8
90	0,18	0	19,17	79,2	0,18	0	17,64	72,9
100	0,20	0	21,30	88,0	0,20	0	19,60	81,0

759 **Компот из слив „венгерка"**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	0	2,48	10,4	0,04	0	2,34	9,7
20	0,08	0	4,96	20,8	0,08	0	4,68	19,4
30	0,12	0	7,44	31,2	0,12	0	7,02	29,1
40	0,16	0	9,92	41,6	0,16	0	9,36	38,8
50	0,20	0	12,40	52,0	0,20	0	11,70	48,5
60	0,24	0	14,88	62,4	0,24	0	14,04	58,2
70	0,28	0	17,36	72,8	0,28	0	16,98	67,9
80	0,32	0	19,84	83,2	0,32	0	18,72	77,6
90	0,36	0	22,32	93,6	0,36	0	21,06	87,3
100	0,40	0	24,80	104,0	0,40	0	23,40	97,0

760 **Компот из слив „изюм-эрик"**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	2,28	9,5	0,02	0	2,13	8,8
20	0,04	0	4,56	19,0	0,04	0	4,26	17,6
30	0,06	0	6,84	28,5	0,06	0	6,39	26,5
40	0,08	0	9,12	38,0	0,08	0	8,52	35,3
50	0,10	0	11,40	47,5	0,10	0	10,65	44,0
60	0,12	0	13,68	57,0	0,12	0	12,78	52,8
70	0,14	0	15,96	66,5	0,14	0	14,91	61,6
80	0,16	0	18,24	76,0	0,16	0	17,04	70,4
90	0,18	0	20,52	85,5	0,18	0	19,17	79,2
100	0,20	0	22,80	95,0	0,20	0	21,30	88,0

761 **Компот из слив „ренклод"**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	2,49	10,2	0,02	0	2,33	9,6
20	0,04	0	4,98	20,4	0,04	0	4,66	19,2
30	0,06	0	7,47	30,6	0,06	0	6,99	28,8
40	0,08	0	9,96	40,8	0,08	0	9,32	38.4
50	0,10	0	12,45	51,0	0,10	0	11,65	48,0
60	0,12	0	14,94	61,2	0,12	0	13,98	57,6
70	0,14	0	17,43	71,4	0,14	0	16,31	67,2
80	0,16	0	19,92	81,6	0,16	0	18,64	76,8
90	0,18	0	22,41	91,8	0,18	0	20,97	86,4
100	0,20	0	24,90	102,0	0,20	0	23,30	96,0

762 Компот из черешни

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	0	2,04	8,5	0,04	0	1,92	8,0
20	0,08	0	4,08	17,0	0,08	0	3,84	16,0
30	0,12	0	6,12	25,5	0,12	0	5 76	24,0
40	0,16	0	8,16	34,0	0,16	0	7,68	32.0
50	0,20	0	10,20	42,5	0,20	0	9,60	40,0
60	0,24	0	12,24	51,0	0,24	0	11,52	48,0
70	0,28	0	14,28	59,5	0,28	0	13.44	56,0
80	0,32	0	16,32	68,0	0,32	0	15,36	64,0
90	0,36	0	18,36	76,5	0,36	0	17,28	72,0
100	0,40	0	20,40	85,0	0,40	0	19,20	80,0

763 Компот из яблок (очищенные половинки или четвертинки плодов)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	2,26	9,3	0,02	0	2,26	9,3
20	0,04	0	4,52	18,6	0,04	0	4,52	18,6
30	0,06	0	6,78	27,9	0,06	0	6,78	27,9
40	0,08	0	9,04	37,2	0,08	0	9,04	37,2
50	0,10	0	11,30	46,5	0,10	0	11.30	46,5
60	0,12	0	13,56	55,8	0,12	0	13,56	55,8
70	0,14	0	15,82	65,1	0,14	0	15,82	65,1
80	0,16	0	18,08	74,4	0,16	0	18,08	74,4
90	0,18	0	20,34	83,7	0,18	0	20,34	83,7
100	0,20	0	22,60	93,0	0,20	0	22,60	93,0

763а Компот из яблок (целые плоды с кожицей)

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	2,11	8,7	0,02	0	2,11	8,7
20	0,04	0	4,22	17,4	0,04	0	4,22	17,4
30	0,06	0	6,33	26,1	0,06	0	6,33	26,1
40	0,08	0	8,44	34,8	0,08	0	8,44	34,8
50	0,10	0	10,55	43,5	0,10	0	10,55	43,5
60	0,12	0	12,66	52,2	0,12	0	12,66	52,2
70	0,14	0	14,77	60,9	0,14	0	14,77	60,9
80	0,16	0	16,88	69,6	0,16	0	16,88	69,6
90	0,18	0	18,99	78,3	0,18	0	18,99	78,3
100	0,20	0	21,10	87,0	0,20	0	21,10	87,0

764 Соус яблочный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,03	0	2,03	8,4	0,03	0	2,03	8,4
20	0,06	0	4,06	16,8	0,06	0	4,06	16,8
30	0,09	0	6,09	25,2	0,09	0	6,09	25,2
40	0,12	0	8,12	33,6	0,12	0	8,12	33,6
50	0,15	0	10,15	42,0	0,15	0	10,15	42,0
60	0,18	0	12,18	50,4	0,18	0	12,18	50,4
70	0,21	0	14,21	58,8	0,21	0	14,21	58,8
80	0,24	0	16,24	67,2	0,24	0	16,24	67,2
90	0,27	0	18,27	75,6	0,27	0	18,27	75,6
100	0,30	0	20,30	84,0	0,30	0	20,30	84,0

765

Сок абрикосовый

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	0	1,42	6,0	0,04	0	1,42	6,0
20	0,08	0	2,84	12,0	0,08	0	2,84	12,0
30	0,12	0	4,26	18,0	0,12	0	4,26	18,0
40	0,16	0	5,68	24,0	0,16	0	5,68	24,0
50	0,20	0	7,10	30,0	0,20	0	7,10	30,0
60	0,24	0	8,52	36,0	0,24	0	8,52	36,0
70	0,28	0	9,94	42,0	0,28	0	9,94	42,0
80	0,32	0	11,26	48,0	0,32	0	11,26	48,0
90	0,36	0	12,68	54,0	0,36	0	12,68	54,0
100	0,40	0	14,20	60,0	0,40	0	14,20	60,0

766

Сок апельсиновый

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,06	0	1,37	5,8	0,06	0	1,37	5,8
20	0,12	0	2,74	11,6	0,12	0	2,74	11,6
30	0,18	0	4,11	17,4	0,18	0	4,11	17,4
40	0,24	0	5,48	23,2	0,24	0	5,48	23,2
50	0,30	0	6,72	29,0	0,30	0	6,72	29,0
60	0,36	0	8,22	34,8	0,36	0	8,22	34,8
70	0,42	0	9,59	40,6	0,42	0	9,59	40,6
80	0,48	0	10,96	46,4	0,48	0	10,96	46,4
90	0,54	0	12,33	52,2	0,54	0	12,33	52,2
100	0,60	0	13,70	58,0	0,60	0	13,70	58,0

767

Сок виноградный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	1,82	7,5	0,02	0	1,82	7,5
20	0,04	0	3,64	15,0	0,04	0	3,64	15,0
30	0,06	0	5,46	22,5	0,06	0	5,46	22,5
40	0,08	0	7,28	30,0	0,08	0	7,28	30,0
50	0,10	0	9,10	37,5	0,10	0	9,10	37,5
60	0,12	0	10,92	45,0	0,12	0	10,92	45,0
70	0,14	0	12,74	52,5	0,14	0	12,74	52,5
80	0,16	0	14,56	60,0	0,16	0	14,56	60,0
90	0,18	0	16,38	67,5	0,18	0	16,38	67,5
100	0,20	0	18,20	75,0	0,20	0	18,20	75,0

768

Сок вишневый

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,06	0	1,33	5,6	0,06	0	1,33	5,6
20	0,12	0	2,66	11,2	0,12	0	2,66	11,2
30	0,18	0	3,99	16,8	0,18	0	3,99	16,8
40	0,24	0	5,32	22,4	0,24	0	5,32	22,4
50	0,30	0	6,75	28,0	0,30	0	6,75	28,0
60	0,36	0	7,98	33,6	0,36	0	7,98	33,6
70	0,42	0	9,31	39,2	0,42	0	9,31	39,2
80	0,48	0	10,64	44,8	0,48	0	10,64	44,8
90	0,54	0	11,97	50,4	0,54	0	11,97	50,4
100	0,60	0	13,30	56,0	0,60	0	13,30	56,0

769

Сок гранатовый

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	1,62	6,7	0,02	0	1,62	6,7
20	0,04	0	3,24	13,4	0,04	0	3,24	13,4
30	0,06	0	4,86	20,1	0,06	0	4,86	20,1
40	0,08	0	6,48	26,8	0,08	0	6,48	26,8
50	0,10	0	8,10	33,5	0,10	0	8,10	33,5
60	0,12	0	9,72	40,2	0,12	0	9,72	40,2
70	0,14	0	11,34	46,9	0,14	0	11,34	46,9
80	0,16	0	12,96	53,6	0,16	0	12,96	53,6
90	0,18	0	14,58	60,3	0,18	0	14,58	60,3
100	0,20	0	16,20	67,0	0,20	0	16,20	67,0

770

Сок земляничный

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	0,92	3,8	0,02	0	0,92	3,8
20	0,04	0	1,84	7,6	0,04	0	1,84	7,6
30	0,06	0	2,76	11,4	0,06	0	2,76	11,4
40	0,08	0	3,68	15,2	0,08	0	3,68	15,2
50	0,10	0	4,60	19,0	0,10	0	4,60	19,0
60	0,12	0	5,52	22,8	0,12	0	5,52	22,8
70	0,14	0	6,44	26,6	0,14	0	6,44	26,6
80	0,16	0	7,36	30,4	0,16	0	7,36	30,4
90	0,18	0	8,28	34,2	0,18	0	8,28	34,2
100	0,20	0	9,20	38,0	0,20	0	9,20	38,0

771

Сок малиновый

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	0,98	4,0	0,02	0	0,98	4,0
20	0,04	0	1,96	8,0	0,04	0	1,96	8,0
30	0,06	0	2,94	12,0	0,06	0	2,94	12,0
40	0,08	0	3,92	16,0	0,08	0	3,92	16,0
50	0,10	0	4,90	20,0	0,10	0	4,90	20,0
60	0,12	0	5,88	24,0	0,12	0	5,88	24,0
70	0,14	0	6,86	28,0	0,14	0	6,86	28,0
80	0,16	0	7,84	32,0	0,16	0	7,84	32,0
90	0,18	0	8,82	36,0	0,18	0	8,82	36,0
100	0,20	0	9,80	40,0	0,20	0	9,80	40,0

772

Сок мандариновый

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,07	0	1,01	4,5	0,07	0	1,01	4,5
20	0,14	0	2,02	9,0	0,14	0	2,02	9,0
30	0,21	0	3,03	13,5	0,21	0	3,03	13,5
40	0,28	0	4,04	18,0	0,28	0	4,04	18,0
50	0,35	0	5,05	22,5	0,35	0	5,05	22,5
60	0,42	0	6,06	27,0	0,42	0	6,06	27,0
70	0,49	0	7,07	31,5	0,49	0	7,07	31,5
80	0,56	0	8,08	36,0	0,56	0	8,08	36,0
90	0,63	0	9,09	40,5	0,63	0	9,09	40,5
100	0,70	0	10,10	45,0	0,70	0	10,10	45,0

773 **Сок морковный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,12	0,04	1,14	5,5	0,12	0,04	1,14	5,5
20	0,24	0,08	2,28	11,0	0,24	0,08	2,28	11,0
30	0,36	0,12	3,42	16,5	0,36	0,12	3,42	16,5
40	0,48	0,16	4,56	22,0	0,48	0,16	4,56	22,0
50	0,60	0,20	5,70	27,5	0,60	0,20	5,70	27,5
60	0,72	0,24	6,84	33,0	0,72	0,24	6,84	33,0
70	0,84	0,28	7,98	38,5	0,84	0,28	7,98	38,5
80	0,96	0,32	9,12	44,0	0,96	0,32	9,12	44,0
90	1,08	0,36	10,26	49,5	1,08	0,36	10,26	49,5
100	1,20	0,40	11,40	55,0	1,20	0,40	11,40	55,0

774 **Сок персиковый**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	1,62	6,7	0,02	0	1,62	6,7
20	0,04	0	3,24	13,4	0,04	0	3,24	13,4
30	0,06	0	4,86	20,1	0,06	0	4,86	20,1
40	0,08	0	6,48	26,8	0,08	0	6,48	26,8
50	0,10	0	8,10	33,5	0,10	0	8,10	33,5
60	0,12	0	9,72	40,2	0,12	0	9,72	40,2
70	0,14	0	11,34	46,9	0,14	0	11,34	46,9
80	0,16	0	12,96	53,6	0,16	0	12,96	53,6
90	0,18	0	14,58	60,3	0,18	0	14,58	60,3
100	0,20	0	16,20	67,0	0,20	0	16,20	67,0

775 **Сок сливовый**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	1,66	6,9	0,02	0	1,66	6,9
20	0,04	0	3,32	13,8	0,04	0	3,32	13,8
30	0,06	0	4,98	20,7	0,06	0	4,98	20,7
40	0,08	0	6,64	27,6	0,08	0	6,64	27,6
50	0,10	0	8,30	34,5	0,10	0	8,30	34,5
60	0,12	0	9,96	41,4	0,12	0	9,96	41,4
70	0,14	0	11,62	48,3	0,14	0	11,62	48,3
80	0,16	0	13,28	55,2	0,16	0	13,28	55,2
90	0,18	0	14,94	62,1	0,18	0	14,94	62,1
100	0,20	0	16,60	69,0	0,20	0	16,60	69,0

776 **Сок томатный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,08	0	0,35	1,8	0,08	0	0,35	1,8
20	0,16	0	0,70	3,6	0,16	0	0,70	3,6
30	0,24	0	1,05	5,4	0,24	0	1,05	5,4
40	0,32	0	1,40	7,2	0,32	0	1,40	7,2
50	0,40	0	1,75	9,0	0,40	0	1,75	9,0
60	0,48	0	2,10	10,8	0,48	0	2,10	10,8
70	0,56	0	2,45	12,6	0,56	0	2,45	12,6
80	0,64	0	2,80	14,4	0,64	0	2,80	14,4
90	0,72	0	3,15	16,2	0,72	0	3,15	16,2
100	0,80	0	3,50	18,0	0,80	0	3,50	18,0

777 **Сок черносмородиновый**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	0	0,96	4,1	0,04	0	0,96	4,1
20	0,08	0	1,92	8,2	0,08	0	1,92	8,2
30	0,12	0	2,88	12,3	0,12	0	2,88	12,3
40	0,16	0	3,84	16,4	0,16	0	3,84	16,4
50	0,20	0	4,80	20,5	0,20	0	4,80	20,5
60	0,24	0	5,76	24,6	0,24	0	5,76	24,6
70	0,28	0	6,72	28,7	0,28	0	6,72	28,7
80	0,32	0	7,68	32,8	0,32	0	7,68	32,8
90	0,36	0	8,64	36,9	0,36	0	8,64	36.9
100	0,40	0	9,60	41,0	0,40	0	9,60	41,0

778 **Сок черешневый**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,02	0	1,75	7,2	0,02	0	1,75	7,2
20	0,04	0	3,50	14,4	0,04	0	3,50	14,4
30	0,06	0	5,25	21,6	0,06	0	5,25	21,6
40	0,08	0	7,00	28,8	0,08	0	7,00	28,8
50	0,10	0	8,75	36,0	0,10	0	8,75	36,0
60	0,12	0	10,50	43,2	0,12	0	10,50	43,2
70	0,14	0	12,25	50,4	0,14	0	12,25	50,4
80	0,16	0	14,00	57,6	0,16	0	14,00	57,6
90	0,18	0	15,75	64,8	0,18	0	15,75	64,8
100	0,20	0	17,50	72,0	0,20	0	17,50	72,0

779 **Сок яблочный**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,04	0	1,17	5,0	0,04	0	1,17	5,0
20	0,08	0	2,34	10,0	0,08	0	2,34	10,0
30	0,12	0	3,51	15,0	0,12	0	3,51	15,0
40	0,16	0	4,68	20,0	0,16	0	4,68	20,0
50	0,20	0	5,85	25,0	0,20	0	5,85	25,0
60	0,24	0	7,02	30,0	0,24	0	7,02	30,0
70	0,28	0	8,19	35,0	0,28	0	8,19	35,0
80	0,32	0	9,36	40,0	0,32	0	9,36	40,0
90	0,36	0	10,53	45,0	0,36	0	10,53	45,0
100	0,40	0	11,70	50,0	0,40	0	11,70	50,0

780 **Суп-пюре овощной**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	0,09	0,85	4,9	0,13	0,09	0,85	4,9
20	0,26	0,18	1,70	9,8	0,26	0,18	1,70	9,8
30	0,39	0,27	2,55	14,7	0,39	0,27	2,55	14,7
40	0,52	0,36	3,40	19,6	0,52	0,36	3,40	19,6
50	0,65	0,45	4,25	24,5	0,65	0,45	4,25	24,5
60	0,78	0,54	5,10	29,4	0,78	0,54	5,10	29,4
70	0,91	0,63	5,95	34,3	0,91	0,63	5,95	34,3
80	1,04	0,72	6,80	39,2	1,04	0,72	6,80	39,2
90	1,17	0,81	7,65	44,1	1,17	0,81	7,65	44,1
100	1,30	0,90	8,50	49,0	1,30	0,90	8,50	49,0

781

Пюре из зеленого горошка

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,42	0,03	1,04	6,3	0,42	0,03	1,04	6,3
20	0,84	0,06	2,08	12,6	0,84	0,06	2,08	12,6
30	1,26	0,09	3,12	18,9	1,26	0,09	3,12	18,9
40	1,68	0,12	4,16	25,2	1,68	0,12	4,16	25,2
50	2,10	0,15	5,20	31,5	2,10	0,15	5,20	31,5
60	2,52	0,18	6,24	37,8	2,52	0,18	6,24	37,8
70	2,94	0,21	7,28	44,1	2,94	0,21	7,28	44,1
80	3,36	0,24	8,32	50,4	3,36	0,24	8,32	50,4
90	3,78	0,27	9,36	56,7	3,78	0,27	9,36	56,7
100	4,20	0,30	10,40	63,0	4,20	0,30	10,40	63,0

782

Пюре из зеленого горошка с маслом

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,40	0,61	1,23	12,3	0,40	0,61	1,23	12,3
20	0,80	1,22	2,46	24,6	0,80	1,22	2,46	24,6
30	1,20	1,83	3,69	36,9	1,20	1,83	3,69	36,9
40	1,60	2,44	4,92	49,2	1,60	2,44	4,92	49,2
50	2,00	3,05	6,15	61,5	2,00	3,05	6,15	61,5
60	2,40	3,66	7,38	73,8	2,40	3,66	7,38	73,8
70	2,80	4,27	8,61	86,1	2,80	4,27	8,61	86,1
80	3,20	4,88	9,84	98,4	3,20	4,88	9,84	98,4
90	3,60	5,49	11,07	117,0	3,60	5,49	11,07	110,7
100	4,00	6,10	12,30	123,0	4,00	6,10	12,30	123,0

783

Пюре из моркови

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	0,02	0,55	3,0	0,13	0,02	0,55	3,0
20	0,26	0,04	1,10	6,0	0,26	0,04	1,10	6,0
30	0,39	0,06	1,65	9,0	0,39	0,06	1,65	9,0
40	0,52	0,08	2,20	12,0	0,52	0,08	2,20	12,0
50	0,65	0,10	2,75	15,0	0,65	0,10	2,75	15,0
60	0,78	0,12	3,30	18,0	0,78	0,12	3,30	18,0
70	0,91	0,14	3,85	21,0	0,91	0,14	3,85	21,0
80	1,04	0,16	4,40	24,0	1,04	0,16	4,40	24,0
90	1,17	0,18	4,95	27,0	1,17	0,18	4,95	27,0
100	1,30	0,20	5,50	30,0	1,30	0,20	5,50	30,0

784

Пюре из моркови с манной крупой

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	0,15	0,95	5,9	0,15	0,15	0,95	5,9
20	0,30	0,30	1,90	11,8	0,30	0,30	1,90	11,8
30	0,45	0,45	2,85	17,7	0,45	0,45	2,85	17,7
40	0,60	0,60	3,80	23,6	0,60	0,60	3,80	23,6
50	0,75	0,75	4,75	29,5	0,75	0,75	4,75	29,5
60	0,90	0,90	5,70	35,4	0,90	0,90	5,70	35,4
70	1,05	1,05	6,65	41,3	1,05	1,05	6,65	41,3
80	1,20	1,20	7,60	47,2	1,20	1,20	7,60	47,2
90	1,35	1,35	8,55	53,1	1,35	1,35	8,55	53,1
100	1,50	1,50	9,50	59,0	1,50	1,50	9,50	59,0

785

Пюре из моркови с рисом

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,21	0,43	1,14	9,5	0,21	0,43	1,14	9,5
20	0,42	0,86	2,28	19,0	0,42	0,86	2,28	19,0
30	0,63	1,29	3,42	28,5	0,63	1,29	3,42	28,5
40	0,84	1,72	4,56	38,0	0,84	1,72	4,56	38,0
50	1,05	2,15	5,70	47,5	1,05	2,15	5,70	47,5
60	1,36	2,58	6,84	57,0	1,36	2,58	6,84	57,0
70	1,57	3,01	7,98	66,5	1,57	3,01	7,98	66,5
80	1,78	3,44	9,12	76,0	1,78	3,44	9,12	76,0
90	1,99	3,87	10,26	85,5	1,99	3,87	10,26	85,5
100	2,10	4,30	11,40	95,0	2,10	4,30	11,40	95,0

786

Пюре из стручковой фасоли

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,15	0,03	0,43	2,7	0,15	0,03	0,43	2,7
20	0,30	0,06	0,86	5,4	0,30	0,06	0,86	5,4
30	0,45	0,09	1,29	8,1	0,45	0,09	1,29	8,1
40	0,60	0,12	1,72	10,8	0,60	0,12	1,72	10,8
50	0,75	0,15	2,15	13,5	0,75	0,15	2,15	13,5
60	0,90	0,18	2,58	16,2	0,90	0,18	2,58	16,2
70	1,05	0,21	3,01	18,9	1,05	0,21	3,01	18,9
80	1,20	0,24	3,44	21,6	1,20	0,24	3,44	21,6
90	1,35	0,27	3,87	24,3	1,35	0,27	3,87	24,3
100	1,50	0,30	4,30	27,0	1,50	0,30	4,30	27,0

787

Пюре из стручковой фасоли с маслом

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	0,60	0,90	9,8	0,13	0,60	0,90	9,8
20	0,26	1,20	1,80	19,6	0,26	1,20	1,80	19,6
30	0,39	1,80	2,70	29,4	0,39	1,80	2,70	29,4
40	0,52	2,40	3,60	39,2	0,52	2,40	3,60	39,2
50	0,65	3,00	4,50	49,0	0,65	3,00	4,50	49,0
60	0,78	3,60	5,40	58,8	0,78	3,60	5,40	58,8
70	0,91	4,20	6,30	68,6	0,91	4,20	6,30	68,6
80	1,04	4,80	7,20	78,4	1,04	4,80	7,20	78,4
90	1,17	5,40	8,10	88,2	1,17	5,40	8,10	88,2
100	1,30	6,00	9,00	98,0	1,30	6,00	9,00	98,0

788

Пюре из шпината

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,18	0,06	0,33	2,6	0,18	0,06	0,33	2,6
20	0,36	0,12	0,66	5,2	0,36	0,12	0,66	5,2
30	0,54	0,18	0,99	7,8	0,54	0,18	0,99	7,8
40	0,72	0,24	1,32	10,4	0,72	0,24	1,32	10,4
50	0,90	0,30	1,65	13,0	0,90	0,30	1,65	13,0
60	1,08	0,36	1,98	15,6	1,08	0,36	1,98	15,6
70	1,26	0,42	2,31	18,2	1,26	0,42	2,31	18,2
80	1,44	0,48	2,64	20,8	1,44	0,48	2,64	20,8
90	1,62	0,54	2,97	23,4	1,62	0,54	2,97	23,4
100	1,80	0,60	3,30	26,0	1,80	0,60	3,30	26,0

789 **Пюре из абрикосов**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,13	0,01	1,88	8,3	0,13	0,01	1,88	8,3
20	0,26	0,02	3,76	16,6	0,26	0,02	3,76	16,6
30	0,39	0,03	5,64	24,9	0,39	0,03	5,64	24,9
40	0,52	0,04	7,52	33,2	0,52	0,04	7,52	33,2
50	0,65	0,05	9,40	41,5	0,65	0,05	9,40	41,5
60	0,78	0,06	11,28	49,8	0,78	0,06	11,28	49,8
70	0,91	0,07	13,16	58,1	0,91	0,07	13,16	58,1
80	1,04	0,08	15,04	66,4	1,04	0,08	15,04	66,4
90	1,17	0,09	16,92	74,7	1,17	0,09	16,92	74,7
100	1,30	0,10	18,80	83,0	1,30	0,10	18,80	83,0

790 **Пюре из яблок**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,05	0,01	2,01	8,5	0,05	0,01	2,01	8,5
20	0,10	0,02	4,02	17,0	0,10	0,02	4,02	17,0
30	0,15	0,03	6,03	25,5	0,15	0,03	6,03	25,5
40	0,20	0,04	8,04	34,0	0,20	0,04	8,04	34,0
50	0,25	0,05	10,05	42,5	0,25	0,05	10,05	42,5
60	0,30	0,06	12,06	51,0	0,30	0,06	12,06	51,0
70	0,35	0,07	14,07	59,5	0,35	0,07	14,07	59,5
80	0,40	0,08	16,08	68,0	0,40	0,08	16,08	68,0
90	0,45	0,09	18,09	76,5	0,45	0,09	18,09	76,5
100	0,50	0,10	20,10	85,0	0,50	0,10	20,10	85,0

791 **Пюре из яблок с молоком**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,14	0,28	1,70	10,1	0,14	0,28	1,70	10,1
20	0,28	0,56	3,40	20,2	0,28	0,56	3,40	20,2
30	0,42	0,84	5,10	30,3	0,42	0,84	5,10	30,3
40	0,56	1,12	6,80	40,4	0,56	1,12	6,80	40,4
50	0,70	1,40	8,50	50,5	0,70	1,40	8,50	50,5
60	0,84	1,68	10,20	60,6	0,84	1,68	10,20	60,6
70	0,98	1,96	11,90	70,7	0,98	1,96	11,90	70,7
80	1,12	2,24	13,60	80,8	1,12	2,24	13,60	80,8
90	1,26	2,52	15,30	90,9	1,26	2,52	15,30	90,9
100	1,40	2,80	17,00	101,0	1,40	2,80	17,00	101,0

792 **Пюре из яблок с рисом**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,10	0,02	2,11	9,2	0,10	0,02	2,11	9,2
20	0,20	0,04	4,22	18,4	0,20	0,04	4,22	18,4
30	0,30	0,06	6,33	27,6	0,30	0,06	6,33	27,6
40	0,40	0,08	8,44	36,8	0,40	0,08	8,44	36,8
50	0,50	0,10	10,55	46,0	0,50	0,10	10,55	46,0
60	0,60	0,12	12,66	55,2	0,60	0,12	12,66	55,2
70	0,70	0,14	14,77	64,4	0,70	0,14	14,77	64,4
80	0,80	0,16	16,88	73,6	0,80	0,16	16,88	73,6
90	0,90	0,18	18,99	82,8	0,90	0,18	18,99	82,8
100	1,00	0,20	21,10	92,0	1,00	0,20	21,10	92,0

793

Борщ с мясом

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,20	0,98	4,58	32,8	1,20	0,98	4,58	32,8
20	2,40	1,96	9,16	65,6	2,40	1,96	9,16	65,6
30	3,60	2,94	13,74	98,4	3,60	2,94	13,74	98,4
40	4,80	3,92	18,32	131,2	4,80	3,92	18,32	131,2
50	6,00	4,90	22,90	164,0	6,00	4,90	22,90	164,0
60	7,20	5,88	27,48	196,8	7,20	5,88	27,48	196,8
70	8,40	6,86	32,06	229,6	8,40	6,86	32,06	229,6
80	9,60	7,84	36,64	262,4	9,60	7,84	36,64	262,4
90	10,80	8,82	41,22	295,2	10,80	8,82	41,22	295,2
100	12,00	9,80	45,80	328,0	12,00	9,80	45,80	328,0

794

Борщ украинский

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,70	0,94	5,06	32,4	0,70	0,94	5,06	32,4
20	1,40	1,88	10,12	64,8	1,40	1,88	10,12	64,8
30	2,10	2,82	15,18	97,2	2,10	2,82	15,18	97,2
40	2,80	3,76	20,24	129,6	2,80	3,76	20,24	129,6
50	3,50	4,70	25,30	162,0	3,50	4,70	25,30	162,0
60	4,20	5,64	30,36	194,4	4,20	5,64	30,36	194,4
70	4,90	6,58	35,42	226,8	4,90	6,58	35,42	226,8
80	5,60	7,52	40,48	259,2	5,60	7,52	40,48	259,2
90	6,30	8,46	45,54	291,6	6,30	8,46	45,54	291,6
100	7,00	9,40	50,60	324,0	7,00	9,40	50,60	324,0

795

Картофель тушеный с мясом

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,24	0,98	5,45	36,5	1,24	0,98	5,45	36,5
20	2,48	1,96	10,90	73,0	2,48	1,96	10,90	73,0
30	3,72	2,94	16,35	109,5	3,72	2,94	16,35	109,5
40	4,96	3,92	21,80	146,0	4,96	3,92	21,80	146,0
50	6,20	4,90	27,25	182,5	6,20	4,90	27,25	182,5
60	7,44	5,88	32,70	219,0	7,44	5,88	32,70	219,0
70	8,68	6,86	38,15	255,5	8,68	6,86	38,15	255,5
80	9,92	7,84	43,60	292,0	9,92	7,84	43,60	292,0
90	11,16	8,82	49,05	328,5	11,16	8,82	49,05	328,5
100	12,40	9,80	54,50	365,0	12,40	9,80	54,50	365,0

796

Каша гречневая

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,92	1,02	5,94	37,6	0,92	1,02	5,94	37,6
20	1,84	2,04	11,88	75,2	1,84	2,04	11,88	75,2
30	2,76	3,06	17,82	112,8	2,76	3,06	17,82	112,8
40	3,68	4,08	23,76	150,4	3,68	4,08	23,76	150,4
50	4,60	5,10	29,70	188,0	4,60	5,10	29,70	188,0
60	5,52	6,12	35,64	225,6	5,52	6,12	35,64	225,6
70	6,44	7,14	41,58	263,2	6,44	7,14	41,58	263,2
80	7,36	8,16	47,52	300,8	7,36	8,16	47,52	300,8
90	8,28	9,18	53,46	338,4	8,28	9,18	53,46	338,4
100	9,20	10,20	59,40	376,0	9,20	10,20	59,40	376,0

797 **Каша пшенная**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,89	1,04	6,09	38,3	0,89	1,04	6,09	38,3
20	1,78	2,08	12,18	76,6	1,78	2,08	12,18	76,6
30	2,67	3,12	18,27	114,9	2,67	3,12	18,27	114,9
40	3,56	4,16	24,36	153,2	3,56	4,16	24,36	153,2
50	4,45	5,20	30,45	191,5	4,45	5,20	30,45	191,5
60	5,34	6,24	36,54	229,8	5,34	6,24	36,54	229,8
70	6,23	7,28	42,63	268,1	6,23	7,28	42,63	268,1
80	7,12	8,32	48,72	306,4	7,12	8,32	48,72	306,4
90	8,01	9,36	54,81	344,7	8,01	9,36	54,81	344,7
100	8,90	10,40	60,90	383,0	8,90	10,40	60,90	383,0

798 **Каша рисовая**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	0,55	0,96	6,60	38,2	0,55	0,96	6,60	38,2
20	1,10	1,92	13,20	76,4	1,10	1,92	13,20	76,4
30	1,65	2,88	19,80	114,6	1,65	2,88	19,80	114,6
40	2,20	3,84	26,40	152,8	2,20	3,84	26,40	152,8
50	2,75	4,80	33,00	191,0	2,75	4,80	33,00	191,0
60	3,30	5,76	39,60	229,2	3,30	5,76	39,60	229,2
70	3,85	6,72	46,20	267,4	3,85	6,72	46,20	267,4
80	4,40	7,68	52,80	305,6	4,40	7,68	52,80	305,6
90	4,95	8,64	59,40	343,8	4,95	8,64	59,40	343,8
100	5,50	9,60	66,00	382,0	5,50	9,60	66,00	382,0

799 **Суп картофельный с мясом**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,29	0,97	4,87	34,3	1,29	0,97	4,87	34,3
20	2,58	1,94	9,74	68,6	2,58	1,94	9,74	68,6
30	3,87	2,91	14,61	102,9	3,87	2,91	14,61	102,9
40	5,16	3,88	19,48	137,2	5,16	3,88	19,48	137,2
50	6,45	4,85	24,35	171,5	6,45	4,85	24,35	171,5
60	7,74	5,82	29,22	205,8	7,74	5,82	29,22	205,8
70	9,03	6,79	34,09	240,1	9,03	6,79	34,09	240,1
80	10,32	7,76	38,96	274,4	10,32	7,76	38,96	274,4
90	11,61	8,73	43,83	308,7	11,61	8,73	43,83	308,7
100	12,90	9,70	48,70	343,0	12,90	9,70	48,70	343,0

800 **Суп-пюре гороховый**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,66	1,04	4,55	35,1	1,66	1,04	4,55	35,1
20	3,32	2,08	9,10	70,2	3,32	2,08	9,10	70,2
30	4,98	3,12	13,65	105,3	4,98	3,12	13,65	105,3
40	6,64	4,16	18,20	140,4	6,64	4,16	18,20	140,4
50	8,30	5,20	22,75	175,5	8,30	5,20	22,75	175,5
60	9,96	6,24	27,30	210,6	9,96	6,24	27,30	210,6
70	11,62	7,28	31,85	245,7	11,62	7,28	31,85	245,7
80	13,28	8,32	36,40	280,8	13,28	8,32	36,40	280,8
90	14,94	9,36	40,95	315,9	14,94	9,36	40,95	315,9
100	16,60	10,40	45,50	351,0	16,60	10,40	45,50	351,0

801 Суп [illegible] с мясом

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	2,12	1,20	3,86	35,7	2,12	1,20	3,86	35,7
20	4,24	2,40	7,72	71,4	4,24	2,40	7,72	71,4
30	6,36	3,60	11,58	107,1	[illegible]	3,60	11,58	107,1
40	8,48	4,80	15,44	142,8	8,48	4,80	15,44	142,8
50	10,60	6,00	19,30	178,5	10,60	6,00	19,30	178,5
60	12,72	7,20	23,16	214,2	12,72	7,20	23,16	214,2
70	14,84	8,40	27,02	249,9	14,84	8,40	27,02	249,9
80	16,96	9,60	30,88	285,6	16,96	9,60	30,88	285,6
90	19,08	10,80	34,74	321,3	19,08	10,80	34,74	321,3
100	21,20	12,00	38,60	357,0	21,20	12,00	38,60	357,0

802 **Суп рисовый с мясом и томатом**

Вес, г	В съедобной части				В продукте			
	белки	жиры	углеводы	калории	белки	жиры	углеводы	калории
10	1,24	1,14	4,97	36,1	1,24	1,14	4,97	36,1
20	2,48	2,28	9,94	72,2	2,48	2,28	9,94	72,2
30	3,72	3,42	14,91	108,3	3,72	3,42	14,91	108,3
40	4,96	4,56	19,88	144,4	4,96	4,56	19,88	144,4
50	6,20	5,70	24,85	180,5	6,20	5,70	24,85	180,5
60	7,44	6,84	29,82	216,6	7,44	6,84	29,82	216,6
70	8,68	7,98	34,79	252,7	8,68	7,98	34,79	252,7
80	9,92	9,12	39,76	288,8	9,92	9,12	39,76	288,8
90	11,16	10,26	44,73	324,9	11,16	10,26	44,73	324,9
100	12,40	11,40	49,70	361,0	12,40	11,40	49,70	361,0

СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И В ПРОДУКТАХ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ

(В миллиграммах)

1

Кукуруза

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	21,3	0,7	8,4	19,0	0,23	20,9	0,7	8,2	18,6	0,22
20	42,6	1,4	16,8	38,0	0,46	41,8	1,4	16,4	37,2	0,44
30	63,9	2,1	25,2	57,0	0,69	62,7	2,1	24,6	55,8	0,66
40	85,2	2,8	33,6	76,0	0,92	83,6	2,8	32,8	74,4	0,88
50	106,5	3,5	42,0	95,0	1,15	104,5	3,5	41,0	93,0	1,10
60	127,8	4,2	50,4	114,0	1,38	125,4	4,2	49,2	111,6	1,32
70	149,1	4,9	58,8	133,0	1,61	146,3	4,9	57,4	130,2	1,54
80	170,4	5,6	67,2	152,0	1,84	167,2	5,6	65,6	148,8	1,76
90	191,7	6,3	75,6	171,0	2,07	188,1	6,3	73,8	167,4	1,98
100	213,0	7,0	84,0	190,0	2,30	209,0	7,0	82,0	186,0	2,20

2

Пшеница (мягкая)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,9	4,4	14,6	32,9	0,39	31,6	4,2	14,0	31,6	0,37
20	65,8	8,8	29,2	65,8	0,78	63,2	8,4	28,0	63,2	0,74
30	98,7	13,2	43,8	98,7	1,17	94,8	12,6	42,0	94,8	1,11
40	131,6	17,6	58,4	131,6	1,56	126,4	16,8	56,0	126,4	1,48
50	164,5	22,0	73,0	164,5	1,95	158,0	21,0	70,0	158,0	1,85
60	197,4	26,4	87,6	197,4	2,34	189,6	25,2	84,0	189,6	2,22
70	230,3	30,8	102,2	230,3	2,73	221,2	29,4	98,0	221,2	2,59
80	263,2	35,2	116,8	263,2	3,12	252,8	33,6	112,0	252,8	2,96
90	296,1	39,6	131,4	296,1	3,51	284,4	37,8	126,0	284,4	3,33
100	329,0	44,0	146,0	329,0	3,90	316,0	42,0	140,0	316,0	3,70

3

Пшеница (твердая)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	3,7	—	37,2	0,41	—	3,6	—	36,4	0,40
20	—	7,4	—	74,4	0,82	—	7,2	—	72,8	0,80
30	—	11,1	—	111,6	1,23	—	10,8	—	109,2	1,20
40	—	14,8	—	148,8	1,64	—	14,4	—	145,6	1,60
50	—	18,5	—	186,0	2,05	—	18,0	—	182,0	2,00
60	—	22,2	—	223,2	2,46	—	21,6	—	218,4	2,40
70	—	25,9	—	260,4	2,87	—	25,2	—	254,8	2,80
80	—	29,6	—	297,6	3,28	—	28,8	—	291,2	3,20
90	—	33,3	—	334,8	3,69	—	32,4	—	327,6	3,60
100	—	37,0	—	372,0	4,10	—	36,0	—	364,0	4,00

4

Рожь

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	40,2	5,8	13,3	29,2	0,42	39,0	5,6	12,9	28,3	0,41
20	80,4	11,6	26,6	58,4	0,84	78,0	11,2	25,8	56,6	0,82
30	120,6	17,4	39,9	87,6	1,26	117,0	16,8	38,7	84,9	1,23
40	160,8	23,2	53,2	116,8	1,68	156,0	22,4	51,6	113,2	1,64
50	201,0	29,0	66,5	146,0	2,10	195,0	28,0	64,5	141,5	2,05
60	241,2	34,8	79,8	175,2	2,52	234,0	33,6	77,4	169,8	2,46
70	281,4	40,6	93,1	204,4	2,94	273,0	39,2	90,3	198,1	2,87
80	321,6	46,4	106,4	233,6	3,36	312,0	44,8	103,2	226,4	3,28
90	361,8	52,2	119,7	262,8	3,78	351,0	50,4	116,1	254,7	3,69
100	402,0	58,0	133,0	292,0	4,20	390,0	56,0	129,0	283,0	4,10

5

Ячмень

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	—	—	—	—	47,7	4,3	14,1	40,0	0,41
20	—	—	—	—	—	95,4	8,6	28,2	80,0	0,82
30	—	—	—	—	—	143,1	12,9	42,3	120,0	1,23
40	—	—	—	—	—	190,8	17,2	56,4	160,0	1,64
50	—	—	—	—	—	238,5	21,5	70,5	200,0	2,05
60	—	—	—	—	—	286,2	25,8	84,6	240,0	2,46
70	—	—	—	—	—	333,9	30,1	98,7	280,0	2,87
80	—	—	—	—	—	381,6	34,4	112,8	320,0	3,28
90	—	—	—	—	—	429,3	38,7	126,9	360,0	3,69
100	—	—	—	—	—	477,0	43,0	141,0	400,0	4,10

6

Горох

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	92,5	6,4	10,9	37,7	0,48	90,6	6,3	10,7	36,9	0,47
20	185,0	12,8	21,8	75,4	0,96	181,2	12,6	21,4	73,8	0,94
30	277,5	19,2	32,7	113,1	1,44	271,8	18,9	32,1	110,7	1,41
40	370,0	25,6	43,6	150,8	1,92	362,4	25,2	42,8	147,6	1,88
50	462,5	32,0	54,5	188,5	2,40	453,0	31,5	53,5	184,5	2,35
60	555,0	38,4	65,4	226,2	2,88	543,6	37,8	64,2	221,4	2,82
70	647,5	44,8	76,3	263,9	3,36	634,2	44,1	74,9	258,3	3,29
80	740,0	51,2	87,2	301,6	3,84	724,8	50,4	85,6	295,2	3,76
90	832,5	57,6	98,1	339,3	4,32	815,4	56,7	96,3	332,1	4,23
100	925,0	64,0	109,0	377,0	4,80	906,0	63,0	107,0	369,0	4,70

7

Маш

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,9	—	37,1	0,08	—	0,9	—	36,3	0,08
20	—	1,8	—	74,2	0,16	—	1,8	—	72,6	0,16
30	—	2,7	—	111,3	0,24	—	2,7	—	108,9	0,24
40	—	3,6	—	148,4	0,32	—	3,6	—	145,2	0,32
50	—	4,5	—	185,5	0,40	—	4,5	—	181,5	0,40
60	—	5,4	—	222,6	0,48	—	5,4	—	217,8	0,48
70	—	6,3	—	259,7	0,56	—	6,3	—	254,1	0,56
80	—	7,2	—	296,8	0,64	—	7,2	—	290,4	0,64
90	—	8,1	—	333,9	0,72	—	8,1	—	326,7	0,72
100	—	9,0	—	371,0	0,80	—	9,0	—	363,0	0,80

8 **Фасоль**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	108,3	16,0	17,1	51,4	0,68	106,1	15,7	16,7	50,4	0,67
20	216,6	32,0	34,2	102,8	1,36	[illegible]	31,4	[illegible]	100,8	1,34
30	324,9	48,0	51,3	154,2	2,04	[illegible]	47,1	[illegible]	151,2	2,01
40	433,2	64,0	68,4	205,6	2,72	424,4	[illegible]	66,8	201,6	2,68
50	541,5	80,0	85,5	257,0	3,40	530,5	78,5	83,5	252,0	3,35
60	649,8	96,0	102,6	308,4	4,08	[illegible]	94,2	[illegible]	302,4	4,02
70	758,1	112,0	119,7	359,8	4,76	742,7	109,9	[illegible]	352,8	4,69
80	866,4	128,0	136,8	411,2	5,44	848,8	125,6	133,6	403,2	5,36
90	974,7	144,0	153,9	462,6	6,12	954,9	141,3	150,3	453,6	6,03
100	1083,0	160,0	171,0	514,0	6,80	1061,0	157,0	167,0	504,0	6,70

9 **Чечевица**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	61,9	5,6	7,0	35,4	0,61	60,7	5,5	6,9	34,7	0,60
20	123,8	11,2	14,0	70,8	1,22	121,4	11,0	13,8	69,4	1,20
30	185,7	16,8	21,0	106,2	1,83	182,1	16,5	20,7	104,1	1,80
40	247,6	22,4	28,0	141,6	2,44	242,8	22,0	27,6	138,8	2,40
50	309,5	28,0	35,0	177,0	3,05	303,5	27,5	34,5	173,5	3,00
60	371,4	33,6	42,0	212,4	3,66	364,2	33,0	41,4	208,2	3,60
70	433,3	39,2	49,0	247,8	4,27	424,9	38,5	48,3	242,9	4,20
80	495,2	44,8	56,0	283,2	4,88	485,6	44,0	55,2	277,6	4,80
90	557,1	50,2	63,0	318,6	5,49	546,3	49,5	62,1	312,3	5,40
100	619,0	56,0	70,0	354,0	6,10	607,0	55,0	69,0	347,0	6,00

11 **Мука гречневая**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,0	3,0	4,8	22,6	0,32	13,0	3,0	4,8	22,6	0,32
20	26,0	6,0	9,6	45,2	0,64	26,0	6,0	9,6	45,2	0,64
30	39,0	9,0	14,4	67,8	0,96	39,0	9,0	14,4	67,8	0,96
40	52,0	12,0	19,2	90,4	1,27	52,0	12,0	19,2	90,4	1,27
50	65,0	15,0	24,0	113,0	1,60	65,0	15,0	24,0	113,0	1,60
60	78,0	18,0	28,8	135,6	1,92	78,0	18,0	28,8	135,6	1,92
70	91,0	21,0	33,6	158,2	2,24	91,0	21,0	33,6	158,2	2,24
80	104,0	24,0	38,4	180,8	2,56	104,0	24,0	38,4	180,8	2,56
90	117,0	27,0	43,2	203,4	2,88	117,0	27,0	43,2	203,4	2,88
100	130,0	30,0	48,0	226,0	3,20	130,0	30,0	48,0	226,0	3,20

13 **Мука овсяная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,4	5,6	11,0	39,2	0,38	34,4	5,6	11,0	39,2	0,38
20	68,8	11,2	22,0	78,4	0,76	68,8	11,2	22,0	78,4	0,76
30	103,2	16,8	33,0	117,6	1,14	103,2	16,8	33,0	117,6	1,14
40	137,6	22,4	44,0	156,8	1,52	137,6	22,4	44,0	156,8	1,52
50	172,0	28,0	55,0	196,0	1,90	172,0	28,0	55,0	196,0	1,90
60	206,4	33,6	66,0	235,2	2,28	206,4	33,6	66,0	235,2	2,28
70	240,8	39,2	77,0	274,4	2,66	240,8	39,2	77,0	274,4	2,66
80	275,2	44,8	88,0	313,6	3,04	275,2	44,8	88,0	313,6	3,04
90	309,6	50,4	99,0	352,8	3,42	309,6	50,4	99,0	352,8	3,42
100	344,0	56,0	110,0	392,0	3,80	344,0	56,0	110,0	392,0	3,80

14 [illegible]

Вес, г	В [illegible]					[illegible]				
	калий	кальций	магний	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	24,[illegible]	4,0	10,8	28,0	[illegible]	[illegible]	4,0	10,8	[illegible]	[illegible]
20	48,6	[illegible]	21,[illegible]	[illegible]	0,66	[illegible]	[illegible]	21,[illegible]	[illegible]	[illegible]
30	72,9	12,0	32,4	84,0	0,99	[illegible]	12,[illegible]	[illegible]	84,0	0,99
40	97,2	16,0	43,2	112,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4[illegible]	112,[illegible]	1,32
50	121,5	20,0	54,[illegible]	140,0	1,65	121,5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1,65
60	145,8	24,0	[illegible]	168,0	1,98	14[illegible],8	24,0	64,[illegible]	[illegible]	1,98
70	170,1	28,0	75,[illegible]	196,0	2,31	170,1	[illegible]	[illegible]	19[illegible]	2,31
80	194,4	32,0	86,4	224,0	2,64	194,4	32,0	8[illegible],4	224,0	2,64
90	218,7	36,0	97,2	252,0	2,97	218,7	36,0	97,2	252,0	2,97
100	243,0	40,0	108,0	280,0	3,30	243,0	40,0	108,0	280,0	3,30

15 **Мука пшеничная (II сорта)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	19,1	3,3	6,5	22,1	0,24	19,1	3,3	6,5	22,1	0,24
20	38,2	6,6	13,0	44,2	0,48	38,2	6,6	13,0	44,2	0,48
30	57,3	9,9	19,5	66,3	0,72	57,3	9,9	19,5	66,3	0,72
40	76,4	13,2	26,0	88,4	0,96	76,4	13,2	26,0	88,4	0,96
50	95,5	16,5	32,5	110,5	1,20	95,5	16,5	32,5	110,5	1,20
60	114,6	19,8	39,0	132,6	1,44	114,6	19,8	39,0	132,6	1,44
70	133,7	23,1	45,5	154,7	1,68	133,7	23,1	45,5	154,7	1,68
80	152,8	26,4	52,0	176,8	1,92	152,8	26,4	52,0	176,8	1,92
90	171,9	29,7	58,5	198,9	2,16	171,9	29,7	58,5	198,9	2,16
100	191,0	33,0	65,0	221,0	2,40	191,0	33,0	65,0	221,0	2,40

16 **Мука пшеничная (I сорта)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,9	2,9	4,4	13,2	0,20	13,9	2,9	4,4	13,2	0,20
20	27,8	5,8	8,8	26,4	0,40	27,8	5,8	8,8	26,4	0,40
30	41,7	8,7	13,2	39,6	0,60	41,7	8,7	13,2	39,6	0,60
40	55,6	11,6	17,6	52,8	0,80	55,6	11,6	17,6	52,8	0,80
50	69,5	14,5	22,0	66,0	1,00	69,5	14,5	22,0	66,0	1,00
60	83,4	17,4	26,4	79,2	1,20	83,4	17,4	26,4	79,2	1,20
70	97,3	20,3	30,8	92,4	1,40	97,3	20,3	30,8	92,4	1,40
80	111,2	23,2	35,2	105,6	1,60	111,2	23,2	35,2	105,6	1,60
90	125,1	26,1	39,6	118,8	1,80	125,1	26,1	39,6	118,8	1,80
100	139,0	29,0	44,0	132,0	2,00	139,0	29,0	44,0	132,0	2,00

17 **Мука пшеничная (высшего сорта)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	8,6	2,2	2,0	9,2	0,11	8,6	2,2	2,0	9,2	0,11
20	17,2	4,4	4,0	18,4	0,22	17,2	4,4	4,0	18,4	0,22
30	25,8	6,6	6,0	27,6	0,33	25,8	6,6	6,0	27,6	0,33
40	34,4	8,8	8,0	36,8	0,44	34,4	8,8	8,0	36,8	0,44
50	43,0	11,0	10,0	46,0	0,55	43,0	11,0	10,0	46,0	0,55
60	51,6	13,2	12,0	55,2	0,66	51,6	13,2	12,0	55,2	0,66
70	60,2	15,4	14,0	64,4	0,77	60,2	15,4	14,0	64,4	0,77
80	68,8	17,6	16,0	73,6	0,88	68,8	17,6	16,0	73,6	0,88
90	77,4	19,8	18,0	82,8	0,99	77,4	19,8	18,0	82,8	0,99
100	86,0	22,0	20,0	92,0	1,10	86,0	22,0	20,0	92,0	1,10

18

Мука ржаная (обойная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,0	4,9	10,7	26,3	0,34	34,0	4,9	10,7	26,3	0,34
20	68,0	9,8	21,4	52,6	0,68	68,0	9,8	21,4	52,6	0,68
30	102,0	14,7	32,1	78,9	1,02	102,0	14,7	32,1	78,9	1,02
40	136,0	19,6	42,8	105,2	1,36	136,0	19,6	42,8	105,2	1,36
50	170,0	24,5	53,5	131,5	1,70	170,0	24,5	53,5	131,5	1,70
60	204,0	29,4	64,2	157,8	2,04	204,0	29,4	64,2	157,8	2,04
70	238,0	34,3	74,9	184,1	2,38	238,0	34,3	74,9	184,1	2,38
80	272,0	39,2	85,6	210,4	2,72	272,0	39,2	85,6	210,4	2,72
90	306,0	44,1	96,3	236,7	3,06	306,0	44,1	96,3	236,7	3,06
100	340,0	49,0	107,0	263,0	3,40	340,0	49,0	107,0	263,0	3,40

19

Мука ржаная (сеяная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	20,0	4,0	3,4	14,6	0,25	20,0	4,0	3,4	14,6	0,25
20	40,0	8,0	6,8	29,2	0,50	40,0	8,0	6,8	29,2	0,50
30	60,0	12,0	10,2	43,8	0,75	60,0	12,0	10,2	43,8	0,75
40	80,0	16,0	13,6	58,4	1,00	80,0	16,0	13,6	58,4	1,00
50	100,0	20,0	17,0	73,0	1,25	100,0	20,0	17,0	73,0	1,25
60	120,0	24,0	20,4	87,6	1,50	120,0	24,0	20,4	87,6	1,50
70	140,0	28,0	23,8	102,2	1,75	140,0	28,0	23,8	102,2	1,75
80	160,0	32,0	27,2	116,8	2,00	160,0	32,0	27,2	116,8	2,00
90	180,0	36,0	30,6	131,4	2,25	180,0	36,0	30,6	131,4	2,25
100	200,0	40,0	34,0	146,0	2,50	200,0	40,0	34,0	146,0	2,50

20

Мука соевая (обезжиренная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	179,6	24,7	25,4	60,2	0,76	179,6	24,7	25,4	60,2	0,76
20	359,2	49,4	50,8	120,4	1,52	359,2	49,4	50,8	120,4	1,52
30	538,8	74,1	76,2	180,6	2,28	538,8	74,1	76,2	180,6	2,28
40	718,4	98,8	101,6	240,8	3,04	718,4	98,8	101,6	240,8	3,04
50	898,0	123,5	127,0	301,0	3,80	898,0	123,5	127,0	301,0	3,80
60	1077,6	148,2	152,4	361,2	4,56	1077,6	148,2	152,4	361,2	4,56
70	1257,2	174,9	177,8	421,4	5,32	1257,2	174,9	177,8	421,4	5,32
80	1436,8	199,6	203,2	481,6	6,08	1436,8	199,6	203,2	481,6	6,08
90	1616,4	224,3	228,6	541,8	6,84	1616,4	224,3	228,6	541,8	6,84
100	1796,0	247,0	254,0	602,0	7,60	1796,0	247,0	254,0	602,0	7,60

22

Крупа гречневая (ядрица)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,6	11,4	29,4	0,18	—	5,5	11,3	29,1	0,18
20	—	11,2	22,8	58,8	0,36	—	11,0	22,6	58,2	0,36
30	—	16,8	34,2	88,2	0,54	—	16,5	33,9	87,3	0,54
40	—	22,4	45,6	117,6	0,72	—	22,0	45,2	116,4	0,72
50	—	28,0	57,0	147,0	0,90	—	27,5	56,5	145,5	0,90
60	—	33,6	68,4	176,4	1,08	—	33,0	67,8	174,6	1,08
70	—	39,2	79,8	205,8	1,26	—	38,5	79,1	203,7	1,26
80	—	44,8	91,2	235,2	1,44	—	44,0	90,4	232,8	1,44
90	—	50,4	102,6	264,6	1,62	—	49,5	101,7	261,9	1,62
100	—	56,0	114,0	294,0	1,80	—	55,0	113,0	291,0	1,80

23 **Крупа манная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,6	4,1	6,8	10,1	0,16	16,6	4,1	6,8	10,1	0,16
20	33,2	8,2	13,6	20,2	0,32	33,2	8,2	13,6	20,2	0,32
30	49,8	12,3	20,4	30,3	0,48	49,8	12,3	20,4	30,3	0,48
40	66,4	16,4	27,2	40,4	0,64	66,4	16,4	27,2	40,4	0,64
50	83,0	20,5	34,0	50,5	0,80	83,0	20,5	34,0	50,5	0,80
60	99,6	24,6	40,8	60,6	0,96	99,6	24,6	40,8	60,6	0,96
70	116,2	28,7	47,6	70,7	1,12	116,2	28,7	47,6	70,7	1,12
80	132,8	32,8	54,4	80,8	1,28	132,8	32,8	54,4	80,8	1,28
90	149,4	36,9	61,2	90,9	1,44	149,4	36,9	61,2	90,9	1,44
100	166,0	41,0	68,0	101,0	1,60	166,0	41,0	68,0	101,0	1,60

24 **Крупа овсяная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	35,5	7,5	13,5	32,7	0,43	35,0	7,4	13,3	32,2	0,42
20	71,0	15,0	27,0	65,4	0,86	70,0	14,8	26,6	64,4	0,84
30	106,5	22,5	40,5	98,1	1,29	105,0	22,2	39,9	96,6	1,26
40	142,0	30,0	54,0	130,8	1,72	140,0	29,6	53,2	128,8	1,68
50	177,5	37,5	67,5	163,5	2,15	175,0	37,0	66,5	161,0	2,10
60	213,0	45,0	81,0	196,2	2,58	210,0	44,4	79,8	193,2	2,52
70	248,5	52,5	94,5	228,9	3,01	245,0	51,8	93,1	225,4	2,94
80	284,0	60,0	108,0	261,6	3,44	280,0	59,2	106,4	257,6	3,36
90	319,5	67,5	121,5	294,3	3,87	315,0	66,6	119,7	289,8	3,78
100	355,0	75,0	135,0	327,0	4,30	350,0	74,0	133,0	322,0	4,20

25 **Крупа перловая**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	11,8	4,2	9,9	23,6	0,21	11,6	4,1	9,7	23,2	0,21
20	23,6	8,4	19,8	47,2	0,42	23,2	8,2	19,4	46,4	0,42
30	35,4	12,6	29,7	70,8	0,63	34,8	12,3	29,1	69,6	0,63
40	47,2	16,8	39,6	94,4	0,84	46,4	16,4	38,8	92,8	0,84
50	59,0	21,0	49,5	118,0	1,05	58,0	20,5	48,5	116,0	1,05
60	70,8	25,2	59,4	141,6	1,26	69,6	24,6	58,2	139,2	1,26
70	82,6	29,4	69,3	165,2	1,47	81,2	28,7	67,9	162,4	1,47
80	94,4	33,6	79,2	188,8	1,68	92,8	32,8	77,6	185,6	1,68
90	106,2	37,8	89,1	212,4	1,89	104,4	36,9	87,3	208,8	1,89
100	118,0	42,0	99,0	236,0	2,10	116,0	41,0	97,0	232,0	2,10

26 **Крупа пшенная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,0	3,1	8,8	18,9	0,07	28,6	3,0	8,7	18,6	0,07
20	58,0	6,2	17,6	37,8	0,14	57,2	6,0	17,4	37,2	0,14
30	87,0	9,3	26,4	56,7	0,21	85,8	9,0	26,1	55,8	0,21
40	116,0	12,4	35,2	75,6	0,28	114,4	12,0	34,8	74,4	0,28
50	145,0	15,5	44,0	94,5	0,35	143,0	15,0	43,5	93,0	0,35
60	174,0	18,6	52,8	113,4	0,42	171,6	18,0	52,2	111,6	0,42
70	203,0	21,7	61,6	132,3	0,49	200,2	21,0	60,9	130,2	0,49
80	232,0	24,8	70,4	151,2	0,56	228,8	24,0	69,6	148,8	0,56
90	261,0	27,9	79,2	170,1	0,63	257,4	27,0	78,3	167,4	0,63
100	290,0	31,0	88,0	189,0	0,70	286,0	30,0	87,0	186,0	0,70

27

Рис

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	7,0	3,0	3,8	10,4	0,13	6,3	2,9	3,7	10,2	0,13
20	14,0	6,0	7,6	20,8	0,26	12,6	5,8	7,4	20,4	0,26
30	21,0	9,0	11,4	31,2	0,39	18,9	8,7	11,1	30,6	0,39
40	28,0	12,0	15,2	41,6	0,52	25,2	11,6	14,8	40,8	0,52
50	35,0	15,0	19,0	52,0	0,65	31,5	14,5	18,5	51,0	0,65
60	42,0	18,0	22,8	62,4	0,78	37,8	17,4	22,2	61,2	0,78
70	49,0	21,0	26,6	72,8	0,91	44,1	20,3	25,9	71,4	0,91
80	56,0	24,0	30,4	83,2	1,04	50,4	23,2	29,6	81,6	1,04
90	63,0	27,0	34,2	93,6	1,17	56,7	26,1	33,3	91,8	1,17
100	70,0	30,0	38,0	104,0	1,30	63,0	29,0	37,0	102,0	1,30

28

Саго

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	0,5	1,1	0,3	3,1	0,13	0,5	1,1	0,3	3,1	0,13
20	1,0	2,2	0,6	6,2	0,26	1,0	2,2	0,6	6,2	0,26
30	1,5	3,3	0,9	9,3	0,39	1,5	3,3	0,9	9,3	0,39
40	2,0	4,4	1,2	12,4	0,52	2,0	4,4	1,2	12,4	0,52
50	2,5	5,5	1,5	15,5	0,65	2,5	5,5	1,5	15,5	0,65
60	3,0	6,6	1,8	18,6	0,78	3,0	6,6	1,8	18,6	0,78
70	3,5	7,7	2,1	21,7	0,91	3,5	7,7	2,1	21,7	0,91
80	4,0	8,8	2,4	24,8	1,04	4,0	8,8	2,4	24,8	1,04
90	4,5	9,9	2,7	27,9	1,17	4,5	9,9	2,7	27,9	1,17
100	5,0	11,0	3,0	31,0	1,30	5,0	11,0	3,0	31,0	1,30

29

Крупа ячневая

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	24,1	4,2	9,9	23,6	0,21	23,7	4,1	9,7	23,2	0,21
20	48,2	8,4	19,8	47,2	0,42	47,4	8,2	19,4	46,4	0,42
30	72,3	12,6	29,7	70,8	0,63	71,1	12,3	29,1	69,6	0,63
40	96,4	16,8	39,6	94,4	0,84	94,8	16,4	38,8	92,8	0,84
50	120,5	21,0	49,5	118,0	1,05	118,5	20,5	48,5	116,0	1,05
60	144,6	25,2	59,4	141,6	1,26	142,2	24,6	58,2	139,2	1,26
70	168,7	29,4	69,3	165,2	1,47	165,9	28,7	67,9	162,4	1,47
80	192,8	33,6	79,2	188,8	1,68	189,6	32,8	77,6	185,6	1,68
90	216,9	37,8	89,1	212,4	1,89	213,3	36,9	87,3	208,8	1,89
100	241,0	42,0	99,0	236,0	2,10	237,0	41,0	97,0	232,0	2,10

31

Толокно

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	7,7	10,6	35,3	0,60	—	7,7	10,6	35,3	0,60
20	—	15,4	21,2	70,6	1,20	—	15,4	21,2	70,6	1,20
30	—	23,1	31,8	105,9	1,80	—	23,1	31,8	105,9	1,80
40	—	30,8	42,4	141,2	2,40	—	30,8	42,4	141,2	2,40
50	—	38,5	53,0	176,5	3,00	—	38,5	53,0	176,5	3,00
60	—	46,2	63,6	211,8	3,60	—	46,2	63,6	211,8	3,60
70	—	53,9	74,2	247,1	4,20	—	53,9	74,2	247,1	4,20
80	—	61,6	84,8	282,4	4,80	—	61,6	84,8	282,4	4,80
90	—	69,3	95,4	317,7	5,40	—	69,3	95,4	317,7	5,40
100	—	77,0	106,0	353,0	6,00	—	77,0	106,0	353,0	6,00

32 [illegible]

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,8	3,4	3,3	9,7	0,15	13,8	3,4	3,3	9,7	0,15
20	27,6	6,8	6,6	19,4	[illegible]	27,6	6,8	6,6	19,4	[illegible]
30	41,4	10,2	9,9	29,1	0,45	41,4	10,2	9,9	29,1	0,45
40	55,2	13,6	13,2	38,8	0,60	55,2	13,6	13,2	38,8	0,60
50	69,0	17,0	16,5	48,5	0,75	69,0	17,0	16,5	48,5	0,75
60	82,8	20,4	19,8	58,2	0,90	82,8	20,4	19,8	58,2	0,90
70	96,6	23,8	23,1	67,9	1,05	96,6	23,8	23,1	57,9	1,05
80	110,4	27,2	26,4	77,6	1,20	110,4	27,2	26,4	77,6	1,20
90	124,2	30,6	29,7	87,3	1,35	124,2	30,6	29,7	87,3	1,35
100	138,0	34,0	33,0	97,0	1,50	138,0	34,0	33,0	97,0	1,50

33—35 **Хлеб ржаной заварной и простой формовой и подовый (из муки обойной)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	24,9	2,9	7,3	20,0	0,20	24,9	2,9	7,3	20,0	0,20
20	49,8	5,8	14,6	40,0	0,40	49,8	5,8	14,6	40,0	0,40
30	74,7	8,7	21,9	60,0	0,60	74,7	8,7	21,9	60,0	0,60
40	99,6	11,6	29,2	80,0	0,80	99,6	11,6	29,2	80,0	0,80
50	124,5	14,5	26,5	100,0	1,00	124,5	14,5	26,5	100,0	1,00
60	149,4	17,4	43,8	120,0	1,20	149,4	17,4	43,8	120,0	1,20
70	174,3	20,3	51,1	140,0	1,40	174,3	20,3	51,1	140,0	1,40
80	199,2	23,2	58,4	160,0	1,60	199,2	23,2	58,4	160,0	1,60
90	224,1	26,1	65,7	180,0	1,80	224,1	26,1	65,7	180,0	1,80
100	**249,0**	**29,0**	**73,0**	**200,0**	**2,00**	**249,0**	**29,0**	**73,0**	**200,0**	**2,00**

36—37 **Хлеб ржаной формовой и подовый (из муки сеяной)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	15,8	2,9	2,2	9,1	0,17	15,8	2,9	2,2	9,1	0,17
20	31,6	5,8	4,4	18,2	0,34	31,6	5,8	4,4	18,2	0,34
30	47,4	8,7	6,6	27,3	0,51	47,4	8,7	6,6	27,3	0,51
40	63,2	11,6	8,8	36,4	0,68	63,2	11,6	8,8	36,4	0,68
50	79,0	14,5	11,0	45,5	0,85	79,0	14,5	11,0	45,5	0,85
60	94,8	17,4	13,2	54,6	1,02	94,8	17,4	13,2	54,6	1,02
70	110,6	20,3	15,4	63,7	1,19	110,6	20,3	15,4	63,7	1,19
80	126,4	23,2	17,6	72,8	1,36	126,4	23,2	17,6	72,8	1,36
90	142,2	26,1	19,8	81,9	1,53	142,2	26,1	19,8	81,9	1,53
100	158,0	29,0	22,0	91,0	1,70	158,0	29,0	22,0	91,0	1,70

38 **Хлеб бородинский**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,8	—	21,9	0,20	—	2,8	—	21,9	0,20
20	—	5,6	—	43,8	0,40	—	5,6	—	43,8	0,40
30	—	8,4	—	65,7	0,60	—	8,4	—	65,7	0,60
40	—	11,2	—	87,6	0,80	—	11,2	—	87,6	0,80
50	—	14,0	—	109,5	1,00	—	14,0	—	109,5	1,00
60	—	16,8	—	131,4	1,20	—	16,8	—	131,4	1,20
70	—	19,6	—	153,3	1,40	—	19,6	—	153,3	1,40
80	—	21,4	—	175,2	1,60	—	21,4	—	175,2	1,60
90	—	25,2	—	197,1	1,80	—	25,2	—	197,1	1,80
100	—	28,0	—	219,0	2,00	—	28,0	—	219,0	2,00

39 **Хлеб минский**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,6	—	9,8	0,12	—	1,6	—	9,8	0,12
20	—	3,2	—	19,6	0,24	—	3,2	—	19,6	0,24
30	—	4,8	—	29,4	0,36	—	4,8	—	29,4	0,36
40	—	6,4	—	39,2	0,48	—	6,4	—	39,2	0,48
50	—	8,0	—	49,0	0,60	—	8,0	—	49,0	0,60
60	—	9,6	—	58,8	0,72	—	9,6	—	58,8	0,72
70	—	11,2	—	68,6	0,84	—	11,2	—	68,6	0,84
80	—	12,8	—	78,4	0,96	—	12,8	—	78,4	0,96
90	—	14,4	—	88,2	1,08	—	14,4	—	88,2	1,08
100	—	16,0	—	98,0	1,20	—	16,0	—	98,0	1,20

40 **Хлеб украинский**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	24,7	3,5	7,0	25,6	0,13	24,7	3,5	7,0	25,6	0,13
20	49,4	7,0	14,0	51,2	0,26	49,4	7,0	14,0	51,2	0,26
30	74,1	10,5	21,0	76,8	0,39	74,1	10,5	21,0	76,8	0,39
40	98,8	14,0	28,0	102,4	0,52	98,8	14,0	28,0	102,4	0,52
50	123,5	17,5	35,0	128,0	0,65	123,5	17,5	35,0	128,0	0,65
60	148,2	21,0	42,0	153,6	0,78	148,2	21,0	42,0	153,6	0,78
70	172,9	24,5	49,0	179,2	0,91	172,9	24,5	49,0	179,2	0,91
80	197,6	28,0	56,0	204,8	1,04	197,6	28,0	56,0	204,8	1,04
90	222,3	31,5	63,0	230,4	1,17	222,3	31,5	63,0	230,4	1,17
100	247,0	35,0	70,0	256,0	1,30	247,0	35,0	70,0	256,0	1,30

41—42 **Хлеб пшеничный формовой и подовый (из муки обойной)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,3	2,9	7,2	18,4	0,22	16,3	2,9	7,2	18,4	0,22
20	32,6	5,8	14,4	36,8	0,44	32,6	5,8	14,4	36,8	0,44
30	48,9	8,7	21,6	55,2	0,66	48,9	8,7	21,6	55,2	0,66
40	65,2	11,6	28,8	73,6	0,88	65,2	11,6	28,8	73,6	0,88
50	81,5	14,5	36,0	92,0	1,10	81,5	14,5	36,0	92,0	1,10
60	97,8	17,4	43,2	110,4	1,32	97,8	17,4	43,2	110,4	1,32
70	114,1	20,3	50,4	128,8	1,54	114,1	20,3	50,4	128,8	1,54
80	130,4	23,2	57,6	147,2	1,76	130,4	23,2	57,6	147,2	1,76
90	146,7	26,1	64,8	165,6	1,98	146,7	26,1	64,8	165,6	1,98
100	163,0	29,0	72,0	184,0	2,20	163,0	29,0	72,0	184,0	2,20

43, 45 **Хлеб пшеничный и батоны простые (из муки пшеничной II сорта)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,8	2,8	4,7	16,4	0,20	13,8	2,8	4,7	16,4	0,20
20	27,6	5,6	9,4	32,8	0,40	27,6	5,6	9,4	32,8	0,40
30	41,4	8,4	14,1	49,2	0,60	41,4	8,4	14,1	49,2	0,60
40	55,2	11,2	18,8	65,6	0,80	55,2	11,2	18,8	65,6	0,80
50	69,0	14,0	23,5	82,0	1,00	69,0	14,0	23,5	82,0	1,00
60	82,8	16,8	28,2	98,4	1,20	82,8	16,8	28,2	98,4	1,20
70	96,6	19,6	32,9	114,8	1,40	96,6	19,6	32,9	114,8	1,40
80	110,4	22,4	37,6	131,2	1,60	110,4	22,4	37,6	131,2	1,60
90	124,2	25,2	42,3	147,6	1,80	124,2	25,2	42,3	147,6	1,80
100	138,0	28,0	47,0	164,0	2,00	138,0	28,0	47,0	164,0	2,00

44, 46 Хлеб пшеничный и батоны простые (из муки пшеничной I сорта)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	10,0	2,0	3,1	9,8	0,18	10,0	2,0	3,1	9,8	0,18
20	20,0	4,0	6,2	19,6	0,36	20,0	4,0	6,2	19,6	0,36
30	30,0	6,0	9,3	29,4	0,54	30,0	6,0	9,3	29,4	0,54
40	40,0	8,0	12,4	39,2	0,72	40,0	8,0	12,4	39,2	0,72
50	50,0	10,0	15,5	49,0	0,90	50,0	10,0	15,5	49,0	0,90
60	60,0	12,0	18,6	58,8	1,08	60,0	12,0	18,6	58,8	1,08
70	70,0	14,0	21,7	68,6	1,26	70,0	14,0	21,7	68,6	1,26
80	80,0	16,0	24,8	78,4	1,44	80,0	16,0	24,8	78,4	1,44
90	90,0	18,0	27,9	88,2	1,62	90,0	18,0	27,9	88,2	1,62
100	100,0	20,0	31,0	98,0	1,80	100,0	20,0	31,0	98,0	1,80

47 Булки городские (из муки пшеничной I сорта)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,1	—	11,5	0,14	—	2,1	—	11,5	0,14
20	—	4,2	—	23,0	0,28	—	4,2	—	23,0	0,28
30	—	6,3	—	34,5	0,42	—	6,3	—	34,5	0,42
40	—	8,4	—	46,0	0,56	—	8,4	—	46,0	0,56
50	—	10,5	—	57,5	0,70	—	10,5	—	57,5	0,70
60	—	12,6	—	69,0	0,84	—	12,6	—	69,0	0,84
70	—	14,7	—	80,5	0,98	—	14,7	—	80,5	0,98
80	—	16,8	—	92,0	1,12	—	16,8	—	92,0	1,12
90	—	18,9	—	103,5	1,26	—	18,9	—	103,5	1,26
100	—	21,0	—	115,0	1,40	—	21,0	—	115,0	1,40

48 Булки городские (из муки пшеничной высшего сорта)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	11,0	1,8	3,4	8,7	0,07	11,0	1,8	3,4	8,7	0,07
20	22,0	3,6	6,8	17,4	0,14	22,0	3,6	6,8	17,4	0,14
30	33,0	5,4	10,2	26,1	0,21	33,0	5,4	10,2	26,1	0,21
40	44,0	7,2	13,6	34,8	0,28	44,0	7,2	13,6	34,8	0,28
50	55,0	9,0	17,0	43,5	0,35	55,0	9,0	17,0	43,5	0,35
60	66,0	10,8	20,4	52,2	0,42	66,0	10,8	20,4	52,2	0,42
70	77,0	12,6	23,8	60,9	0,49	77,0	12,6	23,8	60,9	0,49
80	88,0	14,4	27,2	69,5	0,56	88,0	14,4	27,2	69,5	0,56
90	99,0	16,2	30,6	78,3	0,63	99,0	16,2	30,6	78,3	0,63
100	110,0	18,0	34,0	87,0	0,70	110,0	18,0	34,0	87,0	0,70

49 Калач московский (из муки пшеничной высшего сорта)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,5	—	6,1	0,07	—	1,5	—	6,1	0,07
20	—	3,0	—	12,2	0,14	—	3,0	—	12,2	0,14
30	—	4,5	—	18,3	0,21	—	4,5	—	18,3	0,21
40	—	6,0	—	24,4	0,28	—	6,0	—	24,4	0,28
50	—	7,5	—	30,5	0,35	—	7,5	—	30,5	0,35
60	—	9,0	—	36,6	0,42	—	9,0	—	36,6	0,42
70	—	10,5	—	42,7	0,49	—	10,5	—	42,7	0,49
80	—	12,0	—	48,8	0,56	—	12,0	—	48,8	0,56
90	—	13,5	—	54,9	0,63	—	13,5	—	54,9	0,63
100	—	15,0	—	61,0	0,70	—	15,0	—	61,0	0,70

50—51 Сдоба выборгская и обыкновенная (из муки пшеничной высшего и I сорта)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,3	—	10,4	0,20	—	2,3	—	10,4	0,20
20	—	4,6	—	20,8	0,40	—	4,6	—	20,8	0,40
30	—	6,9	—	31,2	0,60	—	6,9	—	31,2	0,60
40	—	9,2	—	41,6	0,80	—	9,2	—	41,6	0,80
50	—	11,5	—	52,0	1,00	—	11,5	—	52,0	1,00
60	—	13,8	—	62,4	1,20	—	13,8	—	62,4	1,20
70	—	16,1	—	72,8	1,40	—	16,1	—	72,8	1,40
80	—	18,4	—	83,2	1,60	—	18,4	—	83,2	1,60
90	—	20,7	—	93,6	1,80	—	20,7	—	93,6	1,80
100	—	23,0	—	104,0	2,00	—	23,0	—	104,0	2,00

52 Сухари ржаные (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	39,8	4,4	11,7	30,9	0,33	39,8	4,4	11,7	30,9	0,33
20	79,6	8,8	23,4	61,8	0,66	79,6	8,8	23,4	61,8	0,66
30	119,4	13,2	35,1	92,7	0,99	119,4	13,2	35,1	92,7	0,99
40	159,2	17,6	46,8	123,6	1,32	159,2	17,6	46,8	123,6	1,32
50	199,0	22,0	58,5	154,5	1,65	199,0	22,0	58,5	154,5	1,65.
60	238,8	26,4	70,2	185,4	1,98	238,8	26,4	70,2	185,4	1,98
70	278,6	30,8	81,9	216,3	2,31	278,6	30,8	81,9	216,3	2,31
80	318,4	35,2	93,6	247,2	2,64	318,4	35,2	93,6	247,2	2,64
90	358,2	39,6	105,3	278,1	2,97	358,2	39,6	105,3	278,1	2,97
100	398,0	44,0	117,0	309,0	3,30	398,0	44,0	117,0	309,0	3,30

53 Сухари пшеничные (из муки обойной)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,1	4,5	8,9	28,8	0,34	25,1	4,5	8,9	28,8	0,34
20	50,2	9,0	17,8	57,6	0,68	50,2	9,0	17,8	57,6	0,68
30	75,3	13,5	26,7	86,4	1,02	75,3	13,5	26,7	86,4	1,02
40	100,4	18,0	35,6	115,2	1,36	100,4	18,0	35,6	115,2	1,36
50	125,5	22,5	44,5	144,0	1,70	125,5	22,5	44,5	144,0	1,70
60	150,6	27,0	53,4	172,8	2,04	150,6	27,0	53,4	172,8	2,04
70	175,7	31,5	62,3	211,6	2,38	175,7	31,5	62,3	211,6	2,38
80	200,8	36,0	71,2	230,4	2,72	200,8	36,0	71,2	230,4	2,72
90	225,9	40,5	80,1	259,2	3,06	225,9	40,5	80,1	259,2	3,06
100	251,0	45,0	89,0	288,0	3,40	251,0	45,0	89,0	288,0	3,40

54 Сухари пшеничные (из муки II сорта)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	19,5	3,9	6,7	23,1	0,27	19,5	3,9	6,7	23,1	0,27
20	39,0	7,8	13,4	46,2	0,54	39,0	7,8	13,4	46,2	0,54
30	58,5	11,7	20,1	69,3	0,81	58,5	11,7	20,1	69,3	0,81
40	78,0	15,6	26,8	92,4	1,08	78,0	15,6	26,8	92,4	1,08
50	97,5	19,5	33,5	115,5	1,35	97,5	19,5	33,5	115,5	1,35
60	117,0	23,4	40,2	138,6	1,62	117,0	23,4	40,2	138,6	1,62
70	136,5	27,3	46,9	161,7	1,89	136,5	27,3	46,9	161,7	1,89
80	156,0	31,2	53,6	184,8	2,16	156,0	31,2	53,6	184,8	2,16
90	175,5	35,1	60,3	207,9	2,43	175,5	35,1	60,3	207,9	2,43
100	195,0	39,0	67,0	231,0	2,70	195,0	39,0	67,0	231,0	2,70

55–57 Сухари дорожные, сахарные [illegible] (из муки пшеничной сдобные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,3	—	10,4	0,20	—	2,3	—	10,4	0,20
20	—	4,6	—	20,8	0,40	—	4,6	—	20,8	0,40
30	—	6,9	—	31,2	0,60	—	6,9	—	31,2	0,60
40	—	9,2	—	41,6	0,80	—	9,2	—	41,6	0,80
50	—	11,5	—	52,0	1,00	—	11,5	—	52,0	1,00
60	—	13,8	—	62,4	1,20	—	13,8	—	62,4	1,20
70	—	16,1	—	72,8	1,40	—	16,1	—	72,8	1,40
80	—	18,4	—	83,2	1,60	—	18,4	—	83,2	1,60
90	—	20,7	—	93,6	1,80	—	20,7	—	93,6	1,80
100	—	23,0	—	104,0	2,00	—	23,0	—	104,0	2,00

58—59 **Баранки и сушки простые (из муки пшеничной I сорта)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,3	—	10,4	0,20	—	2,3	—	10,4	0,20
20	—	4,6	—	20,8	0,40	—	4,6	—	20,8	0,40
30	—	6,9	—	31,2	0,60	—	6,9	—	31,2	0,60
40	—	9,2	—	41,6	0,80	—	9,2	—	41,6	0,80
50	—	11,5	—	52,0	1,00	—	11,5	—	52,0	1,00
60	—	13,8	—	62,4	1,20	—	13,8	—	62,4	1,20
70	—	16,1	—	72,8	1,40	—	16,1	—	72,8	1,40
80	—	18,4	—	83,2	1,60	—	18,4	—	83,2	1,60
90	—	20,7	—	93,6	1,80	—	20,7	—	93,6	1,80
100	—	23,0	—	104,0	2,00	—	23,0	—	104,0	2,00

60 **Арбуз**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	6,4	0,6	0,8	0,5	0,10	3,3	0,3	0,4	0,2	0,05
20	12,8	1,2	1,6	1,0	0,20	6,6	0,6	0,8	0,4	0,10
30	19,2	1,8	2,4	1,5	0,30	9,9	0,9	1,2	0,6	0,15
40	25,6	2,4	3,2	2,0	0,40	13,2	1,2	1,6	0,8	0,20
50	32,0	3,0	4,0	2,5	0,50	16,5	1,5	2,0	1,0	0,25
60	38,4	3,6	4,8	3,0	0,60	19,8	1,8	2,4	1,2	0,30
70	44,8	4,2	5,6	3,5	0,70	23,1	2,1	2,8	1,4	0,35
80	51,2	4,8	6,4	4,0	0,80	26,4	2,4	3,2	1,6	0,40
90	57,6	5,4	7,2	4,5	0,90	29,7	2,7	3,6	1,8	0,45
100	64,0	6,0	8,0	5,0	1,00	33,0	3,0	4,0	2,0	0,50

62 **Баклажаны**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,8	1,5	0,9	3,4	0,04	22,6	1,4	0,9	3,2	0,04
20	47,6	3,0	1,8	6,8	0,08	45,2	2,8	1,8	6,4	0,08
30	71,4	4,5	2,7	10,2	0,12	67,8	4,2	2,7	9,6	0,12
40	95,2	6,0	3,6	13,6	0,16	90,4	5,6	3,6	12,8	0,16
50	119,0	7,5	4,5	17,0	0,20	113,0	7,0	4,5	16,0	0,20
60	142,8	9,0	5,4	20,4	0,24	135,6	8,4	5,4	19,2	0,24
70	166,6	10,5	6,3	23,8	0,28	158,2	9,8	6,3	22,4	0,28
80	190,4	12,0	7,2	27,2	0,32	180,8	11,2	7,2	25,6	0,32
90	214,2	13,5	8,1	30,6	0,36	203,4	12,6	8,1	28,8	0,36
100	238,0	15,0	9,0	34,0	0,40	226,0	14,0	9,0	32,0	0,40

63

Батат

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	39,7	3,4	2,8	4,9	0,10	39,7	3,4	2,8	4,9	0,10
20	79,4	6,8	5,6	9,8	0,20	79,4	6,8	5,6	9,8	0,20
30	119,1	10,2	8,4	14,7	0,30	119,1	10,2	8,4	14,7	0,30
40	158,8	13,6	11,2	19,6	0,40	158,8	13,6	11,2	19,6	0,40
50	198,5	17,0	14,0	24,5	0,50	198,5	17,0	14,0	24,5	0,50
60	238,2	20,4	16,8	29,4	0,60	238,2	20,4	16,8	29,4	0,60
70	277,9	23,8	19,6	34,3	0,70	277,9	23,8	19,6	34,3	0,70
80	317,6	27,2	22,4	39,2	0,80	317,6	27,2	22,4	39,2	0,80
90	357,3	30,6	25,2	44,1	0,90	357,3	30,6	25,2	44,1	0,90
100	397,0	34,0	28,0	49,0	1,00	397,0	34,0	28,0	49,0	1,00

65

Брюква

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,8	4,0	0,7	4,1	0,15	18,6	3,1	0,6	3,2	0,11
20	47,6	8,0	1,4	8,2	0,30	37,2	6,2	1,2	6,4	0,22
30	71,4	12,0	2,1	12,3	0,45	55,8	9,3	1,8	9,6	0,33
40	95,2	16,0	2,8	16,4	0,60	74,4	12,4	2,4	12,8	0,44
50	119,0	20,0	3,5	20,5	0,75	93,0	15,5	3,0	16,0	0,55
60	142,8	24,0	4,2	24,6	0,90	111,6	18,6	3,6	19,2	0,66
70	166,6	28,0	4,9	28,7	1,05	130,2	21,7	4,2	22,4	0,77
80	190,4	32,0	5,6	32,8	1,20	148,8	24,8	4,8	25,6	0,88
90	214,2	36,0	6,3	36,9	1,35	167,4	27,9	5,4	28,8	0,99
100	238,0	40,0	7,0	41,0	1,50	186,0	31,0	6,0	32,0	1,10

66

Горошек зеленый

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,5	2,6	3,8	12,2	0,07	28,5	2,6	3,8	12,2	0,07
20	57,0	5,2	7,6	24,4	0,14	57,0	5,2	7,6	24,4	0,14
30	85,5	7,8	11,4	36,6	0,21	85,5	7,8	11,4	36,6	0,21
40	114,0	10,4	15,2	48,8	0,28	114,0	10,4	15,2	48,8	0,28
50	142,5	13,0	19,0	61,0	0,35	142,5	13,0	19,0	61,0	0,35
60	171,0	15,6	22,8	73,2	0,42	171,0	15,6	22,8	73,2	0,42
70	199,5	18,2	26,6	85,4	0,49	199,5	18,2	26,6	85,4	0,49
80	228,0	20,8	30,4	97,6	0,56	228,0	20,8	30,4	97,6	0,56
90	256,5	23,4	34,2	109,8	0,63	256,5	23,4	34,2	109,8	0,63
100	285,0	26,0	38,0	122,0	0,70	285,0	26,0	38,0	122,0	0,70

67

Горох (лопатка)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,7	—	—	0,08	—	5,1	—	—	0,07
20	—	11,4	—	—	0,16	—	10,2	—	—	0,14
30	—	17,1	—	—	0,24	—	15,3	—	—	0,21
40	—	22,8	—	—	0,32	—	20,4	—	—	0,28
50	—	28,5	—	—	0,40	—	25,5	—	—	0,35
60	—	34,2	—	—	0,48	—	30,6	—	—	0,42
70	—	39,9	—	—	0,56	—	35,7	—	—	0,49
80	—	45,6	—	—	0,64	—	40,8	—	—	0,56
90	—	51,3	—	—	0,72	—	45,9	—	—	0,63
100	—	57,0	—	—	0,80	—	51,0	—	—	0,70

68 **Дыня**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	11,8	1,6	1,3	1,2	0,26	7,5	1,0	0,8	0,8	0,17
20	23,6	3,2	2,6	2,4	0,52	15,0	2,0	1,6	1,6	0,34
30	35,4	4,8	3,9	3,6	0,78	22,5	3,0	2,4	2,4	0,51
40	47,2	6,4	5,2	4,8	1,04	30,0	4,0	3,2	3,2	0,68
50	59,0	8,0	6,5	6,0	1,30	37,5	5,0	4,0	4,0	0,85
60	70,8	9,6	7,8	7,2	1,56	45,0	6,0	4,8	4,8	1,02
70	82,6	11,2	9,1	8,4	1,82	52,5	7,0	5,6	5,6	1,19
80	94,4	12,8	10,4	9,6	2,08	60,0	8,0	6,4	6,4	1,36
90	106,2	14,4	11,7	10,8	2,34	67,5	9,0	7,2	7,2	1,53
100	118,0	16,0	13,0	12,0	2,60	75,0	10,0	8,0	8,0	1,70

69 **Груша земляная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,0	—	2,0	0,06	—	1,4	—	1,4	0,04
20	—	4,0	—	4,0	0,12	—	2,8	—	2,8	0,08
30	—	6,0	—	6,0	0,18	—	4,2	—	4,2	0,12
40	—	8,0	—	8,0	0,24	—	5,6	—	5,6	0,16
50	—	10,0	—	10,0	0,30	—	7,0	—	7,0	0,20
60	—	12,0	—	12,0	0,36	—	8,4	—	8,4	0,24
70	—	14,0	—	14,0	0,42	—	9,8	—	9,8	0,28
80	—	16,0	—	16,0	0,48	—	11,2	—	11,2	0,32
90	—	18,0	—	18,0	0,54	—	12,6	—	12,6	0,36
100	—	20,0	—	20,0	0,60	—	14,0	—	14,0	0,40

70 **Кабачки**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,8	1,5	0,9	1,2	0,04	15,9	1,0	0,6	0,8	0,03
20	47,6	3,0	1,8	2,4	0,08	31,8	2,0	1,2	1,6	0,06
30	71,4	4,5	2,7	3,6	0,12	47,7	3,0	1,8	2,4	0,09
40	95,2	6,0	3,6	4,8	0,16	63,6	4,0	2,4	3,2	0,12
50	119,0	7,5	4,5	6,0	0,20	79,5	5,0	3,0	4,0	0,15
60	142,8	9,0	5,4	7,2	0,24	95,4	6,0	3,6	4,8	0,18
70	166,6	10,5	6,3	8,4	0,28	111,3	7,0	4,2	5,6	0,21
80	190,4	12,0	7,2	9,6	0,32	127,2	8,0	4,8	6,4	0,24
90	214,2	13,5	8,1	10,8	0,36	143,1	9,0	5,4	7,2	0,27
100	238,0	15,0	9,0	12,0	0,40	159,0	10,0	6,0	8,0	0,30

71 **Капуста белокочанная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	18,5	4,8	1,6	3,1	0,11	14,8	3,8	1,2	2,5	0,09
20	37,0	9,6	3,2	6,2	0,22	29,6	7,6	2,4	5,0	0,18
30	55,5	14,4	4,8	9,3	0,33	44,4	11,4	3,6	7,5	0,27
40	74,0	19,2	6,4	12,4	0,44	59,2	15,2	4,8	10,0	0,36
50	92,5	24,0	8,0	15,5	0,55	74,0	19,0	6,0	12,5	0,45
60	111,0	28,8	9,6	18,6	0,66	88,8	22,8	7,2	15,0	0,54
70	129,5	33,6	11,2	21,7	0,77	103,6	26,6	8,4	17,5	0,63
80	148,0	38,4	12,8	24,8	0,88	118,4	30,4	9,6	20,0	0,72
90	166,5	43,2	14,4	27,9	0,99	133,2	34,2	10,8	22,5	0,81
100	185,0	48,0	16,0	31,0	1,10	148,0	38,0	12,0	25,0	0,90

72

Капуста брюссельская

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	37,5	3,4	4,0	7,8	0,13	9,4	0,8	1,0	1,9	0,03
20	75,0	6,8	8,0	15,6	0,26	18,8	1,6	2,0	3,8	0,06
30	112,5	10,2	12,0	23,4	0,39	28,2	2,4	3,0	5,7	0,09
40	150,0	13,6	16,0	31,2	0,52	37,6	3,2	4,0	7,6	0,12
50	187,5	17,0	20,0	39,0	0,65	47,0	4,0	5,0	9,5	0,15
60	225,0	20,4	24,0	46,8	0,78	56,4	4,8	6,0	11,4	0,18
70	262,5	23,8	28,0	54,6	0,91	65,8	5,6	7,0	13,3	0,21
80	300,0	27,2	32,0	61,4	1,04	75,2	6,4	8,0	15,2	0,24
90	337,5	30,6	36,0	70,2	1,17	84,6	7,2	9,0	17,1	0,27
100	375,0	34,0	40,0	78,0	1,30	94,0	8,0	10,0	19,0	0,30

73

Капуста краснокочанная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,2	5,3	1,6	3,2	0,06	25,7	4,5	1,4	2,7	0,05
20	60,4	10,6	3,2	6,4	0,12	51,4	9,0	2,8	5,4	0,10
30	90,6	15,9	4,8	9,6	0,18	77,1	13,5	4,2	8,1	0,15
40	120,8	21,2	6,4	12,8	0,24	102,8	18,0	5,6	10,8	0,20
50	151,0	26,5	8,0	16,0	0,30	128,5	22,5	7,0	13,5	0,25
60	181,2	31,8	9,6	19,2	0,36	154,2	27,0	8,4	16,2	0,30
70	211,4	37,1	11,2	22,4	0,42	179,9	31,5	9,8	18,9	0,35
80	241,6	42,4	12,8	25,6	0,48	205,6	36,0	11,2	21,6	0,40
90	271,8	47,7	14,4	28,8	0,54	231,3	40,5	12,6	24,3	0,45
100	302,0	53,0	16,0	32,0	0,60	257,0	45,0	14,0	27,0	0,50

74

Капуста савойская

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,3	7,5	1,9	6,8	0,09	20,5	5,8	1,5	5,3	0,07
20	52,6	15,0	3,8	13,6	0,18	41,0	11,6	3,0	10,6	0,14
30	78,9	22,5	5,7	20,4	0,27	61,5	17,4	4,5	15,9	0,21
40	105,2	30,0	7,6	27,2	0,36	82,0	23,2	6,0	21,2	0,28
50	131,5	37,5	9,5	34,0	0,45	102,5	29,0	7,5	26,5	0,35
60	157,8	45,0	11,4	40,8	0,54	123,0	34,8	9,0	31,8	0,42
70	184,1	52,5	13,3	47,6	0,63	143,5	40,6	10,5	37,1	0,49
80	210,4	60,0	15,2	54,4	0,72	164,0	46,4	12,0	42,4	0,56
90	236,7	67,5	17,1	61,2	0,81	184,5	52,2	13,5	47,7	0,63
100	263,0	75,0	19,0	68,0	0,90	205,0	58,0	15,0	53,0	0,70

75

Капуста цветная (I сорта)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	21,0	2,6	1,7	5,1	0,14	12,6	1,6	1,0	3,1	0,08
20	42,0	5,2	3,4	10,2	0,28	25,2	3,2	2,0	6,2	0,16
30	63,0	7,8	5,1	15,3	0,42	37,8	4,8	3,0	9,3	0,24
40	84,0	10,4	6,8	20,4	0,56	50,4	6,4	4,0	12,4	0,32
50	105,0	13,0	8,5	25,5	0,70	63,0	8,0	5,0	15,5	0,40
60	126,0	15,6	10,2	30,6	0,84	75,6	9,6	6,0	18,6	0,48
70	147,0	18,2	11,9	35,7	0,98	88,2	11,2	7,0	21,7	0,56
80	168,0	20,8	13,6	40,8	1,12	100,2	12,8	8,0	24,8	0,64
90	189,0	23,4	15,3	45,9	1,26	113,4	14,4	9,0	27,9	0,72
100	210,0	26,0	17,0	51,0	1,40	126,0	16,0	10,0	31,0	0,80

76

Картофель

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	56,8	1,0	2,3	5,0	0,12	42,6	0,8	1,7	3,8	0,09
20	113,6	2,0	4,6	10,0	0,24	85,2	1,6	3,4	7,6	0,18
30	170,4	3,0	6,9	15,0	0,36	127,8	2,4	5,1	11,4	0,27
40	227,2	4,0	9,2	20,0	0,48	170,4	3,2	6,8	15,2	0,36
50	284,0	5,0	11,5	25,0	0,60	213,0	4,0	8,5	19,0	0,45
60	340,8	6,0	13,8	30,0	0,72	255,6	4,8	10,2	22,8	0,54
70	397,6	7,0	16,1	35,0	0,84	298,2	5,6	11,9	26,6	0,63
80	454,4	8,0	18,4	40,0	0,96	340,8	6,4	13,6	30,4	0,72
90	511,2	9,0	20,7	45,0	1,08	383,4	7,2	15,3	34,2	0,81
100	568,0	10,0	23,0	50,0	1,20	426,0	8,0	17,0	38,0	0,90

77

Кольраби

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	37,0	4,6	3,0	5,0	0,06	24,0	3,0	1,9	3,2	0,04
20	74,0	9,2	6,0	10,0	0,12	48,0	6,0	3,8	6,4	0,08
30	111,0	13,8	9,0	15,0	0,18	72,0	9,0	5,7	9,6	0,12
40	148,0	18,4	12,0	20,0	0,24	96,0	12,0	7,6	12,8	0,16
50	185,0	23,0	15,0	25,0	0,30	120,0	15,0	9,5	16,0	0,20
60	222,0	27,6	18,0	30,0	0,36	144,0	18,0	11,4	19,2	0,24
70	259,0	32,2	21,0	35,0	0,42	168,0	21,0	13,3	21,4	0,28
80	296,0	36,8	24,0	40,0	0,48	192,0	24,0	15,2	25,6	0,32
90	333,0	41,4	27,0	45,0	0,54	216,0	27,0	17,1	28,8	0,36
100	370,0	46,0	30,0	50,0	0,60	240,0	30,0	19,0	32,0	0,40

78

Лук зеленый (перо)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	8,0	—	—	0,10	—	6,4	—	—	0,08
20	—	16,0	—	—	0,20	—	12,8	—	—	0,16
30	—	24,0	—	—	0,30	—	19,2	—	—	0,24
40	—	32,0	—	—	0,40	—	25,6	—	—	0,32
50	—	40,0	—	—	0,50	—	32,0	—	—	0,40
60	—	48,0	—	—	0,60	—	38,4	—	—	0,48
70	—	56,0	—	—	0,70	—	44,8	—	—	0,56
80	—	64,0	—	—	0,80	—	51,2	—	—	0,64
90	—	72,0	—	—	0,90	—	57,6	—	—	0,72
100	—	80,0	—	—	1,00	—	64,0	—	—	0,80

79

Лук порей

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	19,9	8,0	1,4	5,8	0,10	15,1	6,1	1,1	4,4	0,07
20	39,8	16,0	2,8	11,6	0,20	30,2	12,2	2,2	8,8	0,14
30	59,7	24,0	4,2	17,4	0,30	45,3	18,3	3,3	13,2	0,21
40	79,6	32,0	5,6	23,2	0,40	60,4	24,4	4,4	17,6	0,28
50	99,5	40,0	7,0	29,0	0,50	75,5	30,5	5,5	22,0	0,35
60	119,4	48,0	8,4	34,8	0,60	90,6	36,6	6,6	26,4	0,42
70	139,3	56,0	9,8	40,6	0,70	105,7	42,7	7,7	30,8	0,49
80	159,2	64,0	11,2	46,4	0,80	120,8	48,8	8,8	35,2	0,56
90	179,1	72,0	12,6	52,2	0,90	135,9	54,9	9,9	39,6	0,63
100	199,0	80,0	14,0	58,0	1,00	151,0	61,0	11,0	44,0	0,70

27 4012

81

Лук репчатый (сладкий)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	18,2	3,8	1,4	5,8	0,08	15,3	3,2	1,2	4,9	0,07
20	36,4	7,6	2,8	11,6	0,16	30,6	6,4	2,4	9,8	0,14
30	54,6	11,4	4,2	17,4	0,24	45,9	9,6	3,6	14,7	0,21
40	72,8	15,2	5,6	23,2	0,32	61,2	12,8	4,8	19,6	0,28
50	91,0	19,0	7,0	29,0	0,40	76,5	16,0	6,0	24,5	0,35
60	109,2	22,8	8,4	34,8	0,48	91,8	19,2	7,2	29,4	0,42
70	127,4	26,6	9,8	40,6	0,56	107,1	21,4	8,4	34,3	0,49
80	145,6	30,4	11,2	46,4	0,64	122,4	25,6	9,6	39,2	0,56
90	163,8	34,2	12,6	52,2	0,72	137,7	28,8	10,8	44,1	0,63
100	182,0	38,0	14,0	58,0	0,80	153,0	32,0	12,0	49,0	0,70

82

Морковь (с ботвой)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,1	4,3	2,1	3,9	0,08	12,9	3,4	1,7	3,1	0,06
20	32,2	8,6	4,2	7,8	0,16	25,8	6,8	3,4	6,2	0,12
30	48,3	12,9	6,3	11,7	0,24	38,7	10,2	5,1	9,3	0,18
40	64,4	17,2	8,4	15,6	0,32	51,6	13,6	6,8	12,4	0,24
50	80,5	21,5	10,5	19,5	0,40	64,5	17,0	8,5	15,5	0,30
60	96,6	25,8	12,6	23,4	0,48	77,4	20,4	10.2	18,6	0,36
70	112,7	30,1	14,7	27,3	0,56	90,3	23,8	11,9	21,7	0,42
80	128,8	34,4	16,8	31,2	0,64	103,2	27,2	13,6	24,8	0,48
90	144,9	38,7	18,9	35,1	0,72	116,1	30,6	15,3	27,9	0,54
100	161,0	43,0	21,0	39,0	0,80	129,0	34,0	17,0	31,0	0,60

83

Огурцы

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	14,8	2,3	1,4	2,7	0,10	14,1	2,2	1,3	2,6	0,09
20	29,6	4,6	2,8	5,4	0,20	28,2	4,4	2,6	5,2	0,18
30	44,4	6,9	4,2	8,1	0,30	42,3	6,6	3,9	7,8	0,27
40	59,2	9,2	5,6	10,8	0,40	56,4	8,8	5,2	10,4	0,36
50	74,0	11,5	7,0	13,5	0,50	70,5	11,0	6,5	13,0	0,45
60	88,8	13,8	8,4	16,2	0,60	84,6	13,2	7,8	15,6	0,54
70	103,6	16,1	9,8	18,9	0,70	98,7	15,4	9,1	18,2	0,63
80	118,4	18,4	11,2	21,6	0,80	112,8	17,6	10,4	20,8	0,72
90	133,2	20,7	12,6	24,3	0,90	126,9	19,8	11,7	23,4	0,81
100	148,0	23,0	14,0	27,0	1,00	141,0	22,0	13,0	26,0	0,90

84

Пастернак

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,2	5,7	2,2	6,9	0,07	25,6	4,3	1,7	5,2	0,05
20	68,4	11,4	4,4	13,8	0,14	51,2	8,6	3,4	10,4	0,10
30	102,6	17,1	6,6	20,7	0,21	76,8	12,9	5 1	15,6	0,15
40	136,8	22,8	8,8	27,6	0,28	102,4	17,2	6,8	20,8	0,20
50	171,0	28,5	11,0	34,5	0,35	128,0	21,5	8,5	26,0	0,25
60	205,2	34,2	13,2	41,4	0,42	153,6	25,8	10,2	31,2	0,30
70	239,4	39,9	15,4	48,3	0.49	179,2	30,1	11,9	36,4	0,35
80	273,6	45,6	17,6	55,2	0,56	204,8	34,4	13,6	41,6	0,40
90	307,8	51,3	19,8	62,1	0,63	230,4	38,7	15,3	46,8	0,45
100	342,0	57,0	22,0	69,0	0,70	256,0	43,0	17,0	52,0	0,50

86 **Перец зеленый (сладкий)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,9	0,6	1,0	2,5	0,08	10,4	0,4	0,7	1,9	0,06
20	27,8	1,2	2,0	5,0	0,16	20,8	0,8	1,4	3,8	0,12
30	41,7	1,8	3,0	7,5	0,24	31,2	1,2	2,1	5,7	0,18
40	55,6	2,4	4,0	10,0	0,32	41,6	1,6	2,8	7,6	0,24
50	69,5	3,0	5,0	12,5	0,40	52,0	2,0	3,5	9,5	0,30
60	83,4	3,6	6,0	15,0	0,48	62,4	2,4	4,2	11,4	0,36
70	97,3	4,2	7,0	17,5	0,56	72,8	2,8	4,9	13,3	0,42
80	111,2	4,8	8,0	20,0	0,64	83,2	3,2	5,6	15,2	0,48
90	125,1	5,4	9,0	22,5	0,72	93,6	3,6	6,3	17,1	0,54
100	139,0	6,0	10,0	25,0	0,80	104,0	4,0	7,0	19,0	0,60

88 **Петрушка (зелень)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	108,0	32,5	5,2	12,8	0,80	79,9	24,0	3,9	9,5	0,59
20	216,0	65,0	10,4	25,6	1,60	159,8	48,0	7,8	19,0	1,18
30	324,0	97,5	15,6	38,4	2,40	239,7	72,0	11,7	28,5	1,77
40	432,0	130,0	20,8	51,2	3,20	319,6	96,0	15,6	38,0	2,36
50	540,0	162,5	26,0	64,0	4,00	399,5	120,0	19,5	47,5	2,95
60	648,0	195,0	31,2	76,8	4,80	479,4	144,0	23,4	57,0	3,54
70	756,0	227,5	36,4	89,6	5,60	559,3	168,0	27,3	66,5	4,13
80	864,0	260,0	41,6	102,4	6,40	639,2	192,0	31,2	76,0	4,72
90	972,0	292,5	46,8	115,2	7,20	719,1	216,0	35,1	85,5	5,31
100	1080,0	325,0	52,0	128,0	8,00	799,0	240,0	39,0	95,0	5,90

89 **Петрушка (корень)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	8,9	—	8,2	—	—	6,7	—	6,1	—
20	—	17,8	—	16,4	—	—	13,4	—	12,2	—
30	—	26,7	—	24,6	—	—	20,1	—	18,3	—
40	—	35,6	—	32,8	—	—	26,8	—	24,4	—
50	—	44,5	—	41,0	—	—	33,5	—	30,5	—
60	—	53,4	—	49,2	—	—	40,2	—	36,6	—
70	—	62,3	—	57,6	—	—	46,9	—	42,7	—
80	—	71,2	—	65,6	—	—	53,6	—	48,8	—
90	—	80,1	—	73,8	—	—	60,3	—	54,9	—
100	—	89,0	—	82,0	—	—	67,0	—	61,0	—

90 **Ревень (черешковый)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,5	5,1	1,7	2,5	0,05	24,4	3,8	1,3	1,9	0,04
20	65,0	10,2	3,4	5,0	0,10	48,8	7,6	2,6	3,8	0,08
30	97,5	15,3	5,1	7,5	0,15	73,2	11,4	3,9	5,7	0,12
40	130,0	20,4	6,8	10,0	0,20	97,6	15,2	5,2	7,6	0,16
50	162,5	25,5	8,5	12,5	0,25	122,0	19,0	6,5	9,5	0,20
60	195,0	30,6	10,2	15,0	0,30	146,4	22,8	7,8	11,4	0,24
70	227,5	35,7	11,9	17,5	0,35	170,8	26,6	9,1	13,3	0,28
80	260,0	40,8	13,6	20,0	0,40	195,2	30,4	10,4	15,2	0,32
90	292,5	45,9	15,3	22,5	0,45	219,6	34,2	11,7	17,1	0,36
100	325,0	51,0	17,0	25,0	0,50	244,0	38,0	13,0	19,0	0,40

91

Редис

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	24,0	3,7	1,1	2,7	0,10	18,0	2,8	0,9	2,0	0,07
20	48,0	7,4	2,2	5,4	0,20	36,0	5,6	1,8	4,0	0,14
30	72,0	11,1	3,3	8,1	0,30	54,0	8,4	2,7	6,0	0,21
40	96,0	14,8	4,4	10,8	0,40	72,0	11,2	3,6	8,0	0,28
50	120,0	18,5	5,5	13,5	0,50	90,0	14,0	4,5	10,0	0,35
60	144,0	22,2	6,6	16,2	0,60	108,0	16,8	5,4	12,0	0,42
70	168,0	25,9	7,7	18,9	0,70	126,0	19,6	6,3	14,0	0,49
80	192,0	29,6	8,8	21,6	0,80	144,0	22,4	7,2	16,0	0,56
90	216,0	33,3	9,9	24,3	0,90	162,0	25,2	8,1	18,0	0,63
100	240,0	37,0	11,0	27,0	1,00	180,0	28,0	9,0	20,0	0,70

92

Редька

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	35,7	3,5	2,2	1,3	0,06	25,0	2,4	1,5	0,9	0,04
20	71,4	7,0	4,4	2,6	0,12	50,0	4,8	3,0	1,8	0,08
30	107,1	10,5	6,6	3,9	0,18	75,0	7,2	4,5	2,7	0,12
40	142,8	14,0	8,8	5,2	0,24	100,0	9,6	6,0	3,6	0,16
50	178,5	17,5	11,0	6,5	0,30	125,0	12,0	7,5	4,5	0,20
60	214,2	21,0	13,2	7,8	0,36	150,0	14,4	9,0	5,4	0,24
70	249,9	24,5	15,4	9,1	0,42	175,0	16,8	10,5	6,3	0,28
80	285,6	28,0	17,6	10,4	0,48	200,0	19,2	12,0	7,2	0,32
90	321,3	31,5	19,8	11,7	0,54	225,0	21,6	13,5	8,1	0,36
100	357,0	35,0	22,0	13,0	0,60	250,0	24,0	15,0	9,0	0,40

93

Репа

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	33,8	3,6	1,7	3,4	0,06	25,3	2,7	1,3	2,5	0,04
20	67,6	7,2	3,4	6,8	0,12	50,6	5,4	2,6	5,0	0,08
30	101,4	10,8	5,1	10,2	0,18	75,9	8,1	3,9	7,5	0,12
40	135,2	14,4	6,8	13,6	0,24	101,2	10,8	5,2	10,0	0,16
50	169,0	18,0	8,5	17,0	0,30	126,5	13,5	6,5	12,5	0,20
60	202,8	21,6	10,2	20,4	0,36	151,8	16,2	7,8	15,0	0,24
70	236,6	25,2	11,9	23,8	0,42	177,1	18,9	9,1	17,5	0,28
80	270,4	28,8	13,6	27,2	0,48	202,4	21,6	10,4	20,0	0,32
90	304,2	32,4	15,3	30,6	0,54	227,7	24,3	11,7	22,5	0,36
100	338,0	36,0	17,0	34,0	0,60	253,0	27,0	13,0	25,0	0,40

94

Салат

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,0	7,7	1,5	3,4	0,09	15,8	5,5	1,1	2,4	0,06
20	44,0	15,4	3,0	6,8	0,18	31,6	11,0	2,2	4,8	0,12
30	66,0	23,1	4,5	10,2	0,27	47,4	16,5	3,3	7,2	0,18
40	88,0	30.8	6,0	13,6	0,36	63,2	22,0	4,4	9,6	0,24
50	110,0	38,5	7,5	17,0	0,45	79,0	27,5	5,5	12,0	0,30
60	132,0	46,2	9,0	20,4	0,54	94,8	33,0	6,6	14,4	0,36
70	154,0	53,9	10,5	23,8	0,63	110,6	38,5	7,7	16,8	0,42
80	176,0	61,6	12,0	27,2	0,72	126,4	44,0	8,8	19,2	0,48
90	198,0	69,3	13,5	30,6	0,81	142,2	49,5	9,9	21,6	0,54
100	220,0	77,0	15,0	34,0	0,90	158,0	55,0	11,0	24,0	0,60

95

Свекла

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	19,4	2,8	2,7	4,3	0,14	15,5	2,2	2,2	3,4	0,11
20	38,8	5,6	5,4	8,6	0,28	31,0	4,4	4,4	6,8	0,22
30	58,2	8,4	8,1	12,9	0,42	46,5	6,6	6,6	10,2	0,33
40	77,6	11,2	10,8	17,2	0,56	62,0	8,8	8,8	13,6	0,44
50	97,0	14,0	13,5	21,5	0,70	77,5	11,0	11,0	17,0	0,55
60	116,4	16,8	16,2	25,8	0,84	93,0	13,2	13,2	20,4	0,66
70	135,8	19,6	18,9	30,1	0,98	108,5	15,4	15,4	23,8	0,77
80	155,2	22,4	21,6	34,4	1,12	124,0	17,6	17,6	27,2	0,88
90	174,6	25,2	24,3	38,7	1,26	139,5	19,8	19,8	30,6	0,99
100	194,0	28,0	27,0	43,0	1,40	155,0	22,0	22,0	34,0	1,10

96

Сельдерей (корень)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	39,3	5,0	3,3	2,7	0,05	26,7	3,4	2,2	1,8	0,03
20	78,6	10,0	6,6	5,4	0,10	53,4	6,8	4,4	3,6	0,06
30	117,9	15,0	9,9	8,1	0,15	80,1	10,2	6,6	5,4	0,09
40	157,2	20,0	13,2	10,8	0,20	106,8	13,6	8,8	7,2	0,12
50	196,5	25,0	16,5	13,5	0,25	133,5	17,0	11,0	9,0	0,15
60	235,8	30,0	19,8	16,2	0,30	160,2	20,4	13,2	10,8	0,18
70	275,1	35,0	23,1	18,9	0,35	186,9	23,8	15,4	12,6	0,21
80	314,4	40,0	26,4	21,6	0,40	213,6	27,2	17,6	14,4	0,24
90	353,7	45,0	29,7	24,3	0,45	240,3	30,6	19,8	16,2	0,27
100	393,0	50,0	33,0	27,0	0,50	267,0	34,0	22,0	18,0	0,30

97

Спаржа

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	19,6	2,1	1,1	6,2	0,09	14,3	1,5	0,8	4,5	0,07
20	39,2	4,2	2,2	12,4	0,18	28,6	3,0	1,6	9,0	0,14
30	58,8	6,3	3,3	18,6	0,27	42,9	4,5	2,4	13,5	0,21
40	78,4	8,4	4,4	24,8	0,36	57,2	6,0	3,2	18,0	0,28
50	98,0	10,5	5,5	31,0	0,45	71,5	7,5	4,0	22,5	0,35
60	117,6	12,6	6,6	37,2	0,54	85,8	9,0	4,8	27,0	0,42
70	137,2	14,7	7,7	43,4	0,63	100,1	10,5	5,6	31,5	0,49
80	156,8	16,8	8,8	49,6	0,72	114,4	12,0	6,4	36,0	0,56
90	176,4	18,9	9,9	55,8	0,81	128,7	13,5	7,2	40,5	0,63
100	196,0	21,0	11,0	62,0	0,90	143,0	15,0	8,0	45,0	0,70

98

Томаты

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	17,7	1,2	1,1	2,6	0,14	15,0	1,0	0,9	2,2	0,12
20	35,4	2,4	2,2	5,2	0,28	30,0	2,0	1,8	4,4	0,24
30	53,1	3,6	3,3	7,8	0,42	45,0	3,0	2,7	6,6	0,36
40	70,8	4,8	4,4	10,4	0,56	60,0	4,0	3,6	8,8	0,48
50	88,5	6,0	5,5	13,0	0,70	75,0	5,0	4,5	11,0	0,60
60	106,2	7,2	6,6	15,6	0,84	90,0	6,0	5,6	13,2	0,72
70	123,9	8,4	7,7	18,2	0,98	105,0	7,0	6,5	15,4	0,84
80	141,6	9,6	8,8	20,8	1,12	120,0	8,0	7,4	17,6	1,02
90	159,3	10,8	9,9	23,4	1,26	135,0	9,0	8,3	19,8	1,14
100	177,0	12,0	11,0	26,0	1,40	150,0	10,0	9,0	22,0	1,20

99

Тыква (столовая)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,2	2,4	1,4	1,6	0,25	15,5	1,7	1,0	1,1	0,17
20	44,4	4,8	2,8	3,2	0,50	31,0	3,4	2,0	2,2	0,34
30	66,6	7,2	4,2	4,8	0,75	46,5	5,1	3,0	3,3	0,51
40	88,8	9,6	5,6	6,4	1,00	62,0	6,8	4,0	4,4	0,68
50	110,0	12,0	7,0	8,0	1,25	77,5	8,5	5,0	5,5	0,85
60	133,2	14,4	8,4	9,6	1,50	93,0	10,2	6,0	6,6	1,02
70	155,4	16,8	9,8	11,2	1,75	108,5	11,9	7,0	7,7	1,19
80	177,6	19,2	11,2	12,8	2,00	124,0	13,6	8,0	8,8	1,36
90	199,8	21,6	12,6	14,4	2,25	139,5	15,3	9,0	9,9	1,53
100	222,0	24,0	14,0	16,0	2,50	155,0	17,0	10,0	11,0	1,70

101

Фасоль (в стручке)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	6,5	—	4,4	0,11	—	5,8	—	4,0	0,10
20	—	13,0	—	8,8	0,22	—	11,6	—	8,0	0,20
30	—	19,5	—	13,2	0,33	—	17,4	—	12,0	0,30
40	—	26,0	—	17,6	0,44	—	23,2	—	16,0	0,40
50	—	32,5	—	22,0	0,55	—	29,0	—	20,0	0,50
60	—	39,0	—	26,4	0,66	—	34,8	—	24,0	0,60
70	—	45,5	—	30,8	0,77	—	40,6	—	28,0	0,70
80	—	52,0	—	35,2	0,88	—	46,4	—	32,0	0,80
90	—	58,5	—	39,6	0,99	—	52,2	—	36,0	0,90
100	—	65,0	—	44,0	1,10	—	58,0	—	40,0	1,00

102

Хрен

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	57,9	11,9	3,6	7,0	0,20	37,1	7,0	2,3	4,5	0,13
20	115,8	23,8	7,2	14,0	0,40	74,2	14,0	4,6	9,0	0,26
30	173,7	35,7	10,8	21,0	0,60	111,3	21,0	6,9	13,5	0,39
40	231,6	47,6	14,4	28,0	0,80	148,4	28,0	9,2	18,0	0,52
50	289,5	59,5	18,0	35,0	1,00	185,5	35,0	11,5	22,5	0,65
60	347,4	71,4	21,6	42,0	1,20	222,6	42,0	13,8	27,0	0,78
70	405,3	83,3	25,2	49,0	1,40	259,7	49,0	16,1	31,5	0,91
80	463,2	95,2	28,8	56,0	1,60	296,8	56,0	18,4	36,0	1,04
90	521,1	107,1	32,4	63,0	1,80	333,9	63,0	20,7	40,5	1,17
100	579,0	119,0	36,0	70,0	2,00	371,0	70,0	23,0	45,0	1,30

103

Цикорий

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	38,0	7,9	1,3	3,8	0,17	—	—	—	—	—
20	76,0	15,8	2,6	7,6	0,34	—	—	—	—	—
30	114,0	23,7	3,9	11,4	0,51	—	—	—	—	—
40	152,0	31,6	5,2	15,2	0,68	—	—	—	—	—
50	190,0	39,5	6,5	19,0	0,85	—	—	—	—	—
60	228,0	47,4	7,8	22,8	1,02	—	—	—	—	—
70	266,0	55,3	9,1	26,6	1,19	—	—	—	—	—
80	304,0	63,2	10,4	30,4	1,36	—	—	—	—	—
90	342,0	71,1	11,7	34,2	1,53	—	—	—	—	—
100	380,0	79,0	13,0	38,0	1,70	—	—	—	—	—

105 [illegible]

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	77,4	8,1	5,7	8,3	0,30	57,3	6,0	4,2	6,1	0,22
20	154,8	16,2	11,4	16,6	0,60	114,6	12,0	8,4	12,2	0,44
30	232,2	24,3	17,1	24,9	0,90	171,9	18,0	12,6	18,3	0,66
40	309,6	32,4	22,8	33,2	1,20	229,2	24,0	16,8	24,4	0,88
50	387,0	40,5	28,5	41,5	1,50	286,5	30,0	21,0	30,5	1,10
60	464,4	48,6	34,2	49,8	1,80	343,8	36,0	25,2	36,6	1,32
70	541,8	56,7	39,9	58,1	2,10	401,1	42,0	29,4	42,7	1,54
80	619,2	64,8	45,6	66,4	2,40	458,4	48,0	33,6	48,8	1,76
90	696,6	72,9	51,3	74,7	2,70	515,7	54,0	37,8	54,9	1,98
100	774,0	81,0	57,0	83,0	3,00	573,0	60,0	42,0	61,0	2,20

106 **Щавель**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,5	4,1	3,7	—	—	3,9	3,1	2,8	—
20	—	11,0	8,2	7,4	—	—	7,8	6,2	5,6	—
30	—	16,5	12,3	11,1	—	—	11,7	9,3	8,4	
40	—	22,0	16,4	14,8	—	—	15,6	12,4	11,2	
60	—	27,5	20,5	18,5	—	—	19,5	15,5	14,0	—
60	—	33,0	24,6	22,2	—	—	23,4	18,6	16,8	-
70	—	38,5	28,7	25,9	—	—	27,3	21,7	19,6	—
80	—	44,0	32,8	29,6	—	—	31,2	24,8	22,4	—
90	—	49,5	36,9	33,3	—	—	35,1	27,9	25,2	—
100	—	55,0	41,0	37,0	—	—	39,0	31,0	28,0	—

107 **Капуста белокочанная сушеная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	162,8	42,3	13,8	27,4	0,97	162,8	42,3	13,8	27,4	0,97
20	325,6	84,6	27,6	54,8	1,94	325,6	84,6	27,6	54,8	1,94
30	488,4	126,9	41,4	82,2	2,91	488,4	126,9	41,4	82,2	2,91
40	651,2	169,2	55,2	109,6	3,88	651,2	169,2	55,2	109,6	3,88
50	814,0	211,5	69,0	137,0	4,85	814,0	211,5	69,0	137,0	4,85
60	976,8	253,8	82,8	164,4	5,82	976,8	253,8	82,8	164,4	5,82
70	1139,6	296,1	96,6	191,8	6,79	1139,6	296,1	96,6	191,8	6,79
80	1302,4	338,4	110,4	219,2	7,76	1302,4	338,4	110,4	219,2	7,76
90	1465,2	380,7	124,8	246,6	8,73	1465,2	380,7	124,8	246,6	8,73
100	1628,0	423,0	138,0	274,0	9,70	1628,0	423,0	138,0	274,0	9,70

108 **Капуста цветная сушеная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	202,6	25,2	16,9	5,0	0,13	202,6	25,2	16,9	5,0	0,13
20	405,2	50,4	33,8	10,0	0,26	405,2	50,4	33,8	10,0	0,26
30	607,8	75,6	50,7	15,0	0,39	607,8	75,6	50,7	15,0	0,39
40	810,4	100,8	67,6	20,0	0,52	810,4	100,8	67,6	20,0	0,52
50	1013,0	126,0	84,5	25,0	0,65	1013,0	126,0	84,5	25,0	0,65
60	1215,6	151,2	101,4	30,0	0,78	1215,6	151,2	101,4	30,0	0,78
70	1418,2	176,4	118,3	35,0	0,91	1418,2	176,4	118,3	35,0	0,91
80	1620,8	201,6	135,0	40,0	1,04	1620,8	201,6	135,0	40,0	1,04
90	1823,4	226,8	152,1	45,0	1,17	1823,4	226,8	152,1	45,0	1,17
100	2026,0	252,0	169,0	50,0	1,30	2026,0	252,0	169,0	50,0	1,30

109 **Картофель сушеный**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	202,2	3,7	8,0	18,0	0,43	202,2	3,7	8,0	18,0	0,43
20	404,4	7,4	16,0	36,0	0,86	404,4	7,4	16,0	36,0	0,86
30	606,6	11,1	24,0	54,0	1,29	606,6	11,1	24,0	54,0	1,29
40	808,8	14,8	32,0	72,0	1,72	808,8	14,8	32,0	72,0	1,72
50	1011,0	18,5	40,0	90,0	2,15	1011,0	18,5	40,0	90,0	2,15
60	1213,2	22,2	48,0	108,0	2,58	1213,2	22,2	48,0	108,0	2,58
70	1415,4	25,9	56,0	126,0	3,01	1415,4	25,9	56,0	126,0	3,01
80	1617,6	29,6	64,0	144,0	3,44	1617,6	29,6	64,0	144,0	3,44
90	1819,8	33,3	72,0	162,0	3,87	1819,8	33,3	72,0	162,0	3,87
100	2022,0	37,0	80,0	180,0	4,30	2022,0	37,0	80,0	180,0	4,30

111 **Лук репчатый (острый) сушеный**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	111,9	23,2	8,7	35,6	0,49	111,9	23,2	8,7	35,6	0,49
20	223,8	46,4	17,4	71,2	0,98	223,8	46,4	17,4	71,2	0,98
30	335,7	69,6	26,1	106,8	1,47	335,7	69,6	26,1	106,8	1,47
40	447,6	92,8	34,8	142,4	1,96	447,6	92,8	34,8	142,4	1,96
50	559,5	116,0	43,5	178,0	2,45	559,5	116,0	43,5	178,0	2,45
60	671,4	139,2	52,2	213,6	2,94	671,4	139,2	52,2	213,6	2,94
70	783,3	162,4	60,9	249,2	3,43	783,3	162,4	60,9	249,2	3,43
80	895,2	185,6	69,6	284,8	3,92	895,2	185,6	69,6	284,8	3,92
90	1007,1	208,8	78,3	320,4	4,41	1007,1	208,8	78,3	320,4	4,41
100	1119,0	232,0	87,0	356,0	4,90	1119,0	232,0	87,0	356,0	4,90

112 **Морковь сушеная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	120,4	32,3	15,6	29,2	0,59	120,4	32,3	15,6	29,2	0,59
20	240,8	64,6	31,2	58,4	1,18	240,8	64,6	31,2	58,4	1,18
30	361,2	96,9	46,8	87,6	1,77	361,2	96,9	46,8	87,6	1,77
40	481,6	129,2	62,4	116,8	2,36	481,6	129,2	62,4	116,8	2,36
50	602,0	161,5	78,0	146,0	2,95	602,0	161,5	78,0	146,0	2,95
60	722,4	193,8	93,6	175,2	3,54	722,4	193,8	93,6	175,2	3,54
70	842,8	226,1	109,2	204,4	4,13	842,8	226,1	109,2	204,4	4,13
80	963,2	258,4	124,8	233,6	4,72	963,2	258,4	124,8	233,6	4,72
90	1083,6	290,7	140,4	262,8	5,31	1083,6	290,7	140,4	262,8	5,31
100	1204,0	323,0	156,0	292,0	5,90	1204,0	323,0	156,0	292,0	5,90

113 **Свекла сушеная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	119,2	17,1	16,7	26,2	0,86	119,2	17,1	16,7	26,2	0,86
20	238,4	34,2	33,4	52,4	1,72	238,4	34,2	33,4	52,4	1,72
30	357,6	51,3	50,1	78,6	2,58	357,6	51,3	50,1	78,6	2,58
40	476,8	68,4	66,8	104,8	3,44	476,8	68,4	66,8	104,8	3,44
50	596,0	85,5	83,5	131,0	4,30	596,0	85,5	83,5	131,0	4,30
60	715,2	102,6	100,2	157,2	5,16	715,2	102,6	100,2	157,2	5,16
70	834,4	119,7	116,9	183,4	6,02	834,4	119,7	116,9	183,4	6,02
80	953,6	136,8	133,6	209,6	6,88	953,6	136,8	133,6	209,6	6,88
90	1072,8	153,9	150,3	235,8	7,74	1072,8	153,9	150,3	235,8	7,74
100	1192,0	171,0	167,0	262,0	8,60	1192,0	171,0	167,0	262,0	8,60

114 Сельдерей (корень) сушеный

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	341,9	43,5	28,7	23,5	0,43	341,9	43,5	28,7	23,5	0,43
20	689,8	87,0	57,4	47,0	0,86	689,8	87,0	57,4	47,0	0,86
30	1025,7	130,5	86,1	70,5	1,29	1025,7	130,5	86,1	70,5	1,29
40	1367,6	174,0	114,8	94,0	1,72	1367,6	174,0	114,8	94,0	1,72
50	1709,5	217,5	143,5	117,5	2,15	1709,5	217,5	143,5	117,5	2,15
60	2051,4	261,0	172,2	141,0	2,58	2051,4	261,0	172,2	141,0	2,58
70	2393,3	304,5	200,9	164,5	3,01	2393,3	304,5	200,9	164,5	3,01
80	2735,2	348,0	229,6	188,0	3,44	2735,2	348,0	229,6	188,0	3,44
90	3077,1	391,5	258,3	211,5	3,87	3077,1	391,5	258,3	211,5	3,87
100	3419,0	435,0	287,0	235,0	4,30	3419,0	435,0	287,0	235,0	4,30

115 Капуста белокочанная квашеная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	18,7	5,1	1,7	3,4	0,03	13,1	3,6	1,2	2,4	0,02
20	37,4	10,2	3,4	6,8	0,06	26,2	7,2	2,4	4,8	0,04
30	56,1	15,3	5,1	10,2	0,09	39,3	10,8	3,6	7,2	0,06
40	74,8	20,4	6,8	13,6	0,12	52,4	14,4	4,8	9,6	0,08
50	93,5	25,5	8,5	17,0	0,15	65,5	18,0	6,0	12,0	0,10
60	112,2	30,6	10,2	20,4	0,18	78,6	21,6	7,2	14,4	0,12
70	130,9	35,7	11,9	23,8	0,21	91,7	25,2	8,4	16,8	0,14
80	149,6	40,8	13,6	27,2	0,24	104,8	28,8	10,2	19,2	0,16
90	168,3	45,9	15,3	30,6	0,27	117,9	32,4	11,4	21,6	0,18
100	187,0	51,0	17,0	34,0	0,30	131,0	36,0	12,0	24,0	0,20

118 Огурцы соленые

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,5	—	2,0	0,12	—	2,2	—	1,8	0,11
20	—	5,0	—	4,0	0,24	—	4,4	—	3,6	0,22
30	—	7,5	—	6,0	0,36	—	6,6	—	5,4	0,33
40	—	10,0	—	8,0	0,48	—	8,8	—	7,2	0,44
50	—	12,5	—	10,0	0,60	—	11,0	—	9,0	0,55
60	—	15,0	—	12,0	0,72	—	13,2	—	10,8	0,66
70	—	17,5	—	14,0	0,84	—	15,4	—	12,6	0,77
80	—	20,0	—	16,0	0,96	—	17,6	—	14,4	0,88
90	—	22,5	—	18,0	1,08	—	19,8	—	16,2	0,99
100	—	25,0	—	20,0	1,20	—	22,0	—	18,0	1,10

125 Абрикосы

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,5	2,8	1,9	2,6	0,21	26,2	2,4	1,6	2,2	0,18
20	61,0	5,6	3,8	5,2	0,42	52,4	4,8	3,2	4,4	0,36
30	91,5	8,4	5,7	7,8	0,63	78,6	7,2	4,8	6,6	0,54
40	122,0	11,2	7,6	10,4	0,84	104,8	9,6	6,4	8,8	0,72
50	152,5	14,0	9,5	13,0	1,05	131,0	12,0	8,0	11,0	0,90
60	183,0	16,8	11,4	15,6	1,26	157,2	14,4	9,6	13,2	1,08
70	213,5	19,6	13,3	18,2	1,47	183,4	16,8	11,2	15,4	1,26
80	244,0	22,4	15,2	20,8	1,68	209,6	19,2	12,8	17,6	1,44
90	274,5	25,2	17,1	23,4	1,89	235,8	21,6	14,4	19,8	1,62
100	305,0	28,0	19,0	26,0	2,10	262,0	24,0	16,0	22,0	1,80

126

Айва

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	14,4	2,3	1,4	2,4	0,30	10,4	1,6	1,0	1,7	0,22
20	28,8	4,6	2,8	4,8	0,60	20,8	3,2	2,0	3,4	0,44
30	43,2	6,9	4,2	7,2	0,90	31,2	4,8	3,0	5,1	0,66
40	57,6	9,2	5,6	9,6	1,20	41,6	6,4	4,0	6,8	0,88
50	72,0	11,5	7,0	12,0	1,50	52,0	8,0	5,0	8,5	1,10
60	86,4	13,8	8,4	14,4	1,80	62,4	9,6	6,0	10,2	1,32
70	100,8	16,1	9,8	16,8	2,10	72,8	11,2	7,0	11,9	1,54
80	115,2	18,4	11,2	19,2	2,40	83,2	12,8	8,0	13,6	1,76
90	129,6	20,7	12,6	21,6	2,70	93,6	14,4	9,0	15,3	1,98
100	144,0	23,0	14,0	24,0	3,00	104,0	16,0	10,0	17,0	2,20

127

Алыча

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	18,8	2,7	2,1	2,5	0,19	17,5	2,5	2,0	2,3	0,18
20	37,6	5,4	4,2	5,0	0,38	35,0	5,0	4,0	4,6	0,36
30	56,4	8,1	6,3	7,5	0,57	52,5	7,5	6,0	6,9	0,54
40	75,2	10,8	8,4	10,0	0,76	70,0	10,0	8,0	9,2	0,72
50	94,0	13,5	10,5	12,5	0,95	87,5	12,5	10,0	11,5	0,90
60	112,8	16,2	12,6	15,0	1,14	105,0	15,0	12,0	13,8	1,08
70	131,6	18,9	14,7	17,5	1,33	122,5	17,5	14,0	16,1	1,26
80	150,4	21,6	16,8	20,0	1,52	140,0	20,0	16,0	18,4	1,44
90	169,2	24,3	18,9	22,5	1,71	157,5	22,5	18,0	20,7	1,62
100	188,0	27,0	21,0	25,0	1,90	175,0	25,0	20,0	23,0	1,80

128

Ананасы

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,1	1,6	1,1	1,1	0,03	24,1	1,2	0,8	0,8	0,02
20	64,2	3,2	2,2	2,2	0,06	48,2	2,4	1,6	1,6	0,04
30	96,3	4,8	3,3	3,3	0,09	72,3	3,6	2,4	2,4	0,06
40	128,4	6,4	4,4	4,4	0,12	96,4	4,8	3,2	3,2	0,08
50	160,5	8,0	5,5	5,5	0,15	120,5	6,0	4,0	4,0	0,10
60	192,6	9,6	6,6	6,6	0,18	144,6	7,2	4,8	4,8	0,12
70	224,7	11,2	7,7	7,7	0,21	168,7	8,4	5,6	5,6	0,14
80	256,8	12,8	8,8	8,8	0,24	192,8	9,6	6,4	6,4	0,16
90	288,9	14,4	9,9	9,9	0,27	216,9	10,8	7,2	7,2	0,18
100	321,0	16,0	11,0	11,0	0,30	241,0	12,0	8,0	8,0	0,20

129

Апельсины

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	19,7	3,4	1,3	2,3	0,04	14,8	2,5	1,0	1,7	0,03
20	39,4	6,8	2,6	4,6	0,08	29,6	5,0	2,0	3,4	0,06
30»	59,1	10,2	3,9	6,9	0,12	44,4	7,5	3,0	5,1	0,09
40	78,8	13,6	5,2	9,2	0,16	59,2	10,0	4,0	6,8	0,12
50	98,5	17,0	6,5	11,5	0,20	74,0	12,5	5,0	8,5	0,15
60	118,2	20,4	7,8	13,8	0,24	88,8	15,0	6,0	10,2	0,18
70	137,9	23,8	9,1	16,1	0,28	103,6	17,5	7,0	11,9	0,21
80	157,6	27,2	10,4	18,4	0,32	118,4	20,0	8,0	13,6	0,24
90	177,3	30,6	11,7	20,7	0,36	133,2	22,5	9,0	15,3	0,27
100	197,0	34,0	13,0	23,0	0,40	148,0	25,0	10,0	17,0	0,30

130 Бананы

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,8	0,8	4,2	2,8	0,06	20,9	0,5	2,5	1,7	0,04
20	69,6	1,6	8,4	5,6	0,12	41,8	1,0	5,0	3,4	0,08
30	104,4	2,4	12,6	8,4	0,18	62,7	1,5	7,5	5,1	0,12
40	139,2	3,2	16,8	11,2	0,24	83,6	2,0	10,0	6,8	0,16
50	174,0	4,0	21,0	14,0	0,30	104,5	2,5	12,5	8,5	0,20
60	208,8	4,8	25,2	16,8	0,36	125,4	3,0	15,0	10,2	0,24
70	243,6	5,6	29,4	19,6	0,42	146,3	3,5	17,5	11,9	0,28
80	278,4	6,4	33,6	22,4	0,48	167,2	4,0	20,0	13,6	0,32
90	313,2	7,2	37,8	25,2	0,54	188,1	4,5	22,5	15,3	0,36
100	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60	209,0	5,0	25,0	17,0	0,40

131 Брусника

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	7,3	4,0	0,7	1,6	0,04	6,6	3,6	0,6	1,4	0,04
20	14,6	8,0	1,4	3,2	0,08	13,2	7,2	1,2	2,8	0,08
30	21,9	12,0	2,1	4,8	0,12	19,8	10,8	1,8	4,2	0,12
40	29,2	16,0	2,8	6,4	0,16	26,4	14,4	2,4	5,6	0,16
50	36,5	20,0	3,5	8,0	0,20	33,0	18,0	3,0	7,0	0,20
60	43,8	24,0	4,2	9,6	0,24	39,6	21,6	3,6	8,4	0,24
70	51,1	28,0	4,9	11,2	0,28	46,2	25,2	4,2	9,8	0,28
80	58,4	32,0	5,6	12,8	0,32	52,8	28,8	4,8	11,2	0,32
90	65,7	36,0	6,3	14,4	0,36	59,4	32,4	5,4	12,6	0,36
100	73,0	40,0	7,0	16,0	0,40	66,0	36,0	6,0	14,0	0,40

132 Виноград

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,0	1,7	0,7	2,2	0,06	22,5	1,5	0,6	2,0	0,05
20	50,0	3,4	1,4	4,4	0,12	45,0	3,0	1,2	4,0	0,10
30	75,0	5,1	2,1	6,6	0,18	67,5	4,5	1,8	6,0	0,15
40	100,0	6,8	2,8	8,8	0,24	90,0	6,0	2,4	8,0	0,20
50	125,0	8,5	3,5	11,0	0,30	112,5	7,5	3,0	10,0	0,25
60	150,0	10,2	4,2	13,2	0,36	135,0	9,0	3,6	12,0	0,30
70	175,0	11,9	4,9	15,4	0,42	157,5	10,5	4,2	14,0	0,35
80	200,0	13,6	5,6	17,6	0,48	180,0	12,0	4,8	16,0	0,40
90	225,0	15,3	6,3	19,8	0,54	202,5	13,5	5,4	18,0	0,45
100	250,0	17,0	7,0	22,0	0,60	225,0	15,0	6,0	20,0	0,50

133 Вишня

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,6	3,7	2,6	3,0	0,14	21,8	3,2	2,2	2,5	0,12
20	51,2	7,4	5,2	6,0	0,28	43,6	6,4	4,4	5,0	0,24
30	76,8	11,1	7,8	9,0	0,42	65,4	9,6	6,6	7,5	0,36
40	102,4	14,8	10,4	12,0	0,56	87,2	12,8	8,8	10,0	0,48
50	128,0	18,5	13,0	15,0	0,70	109,0	16,0	11,0	12,5	0,60
60	153,6	22,2	15,6	18,0	0,84	130,8	19,2	13,2	15,0	0,72
70	179,2	25,9	18,2	21,0	0,98	152,6	21,4	15,4	17,5	0,84
80	204,8	29,6	20,8	24,0	1,12	174,4	25,6	17,6	20,0	1,02
90	230,4	33,3	23,4	27,0	1,26	196,2	28,8	19,8	22,5	1,14
100	256,0	37,0	26,0	30,0	1,40	218,0	32,0	22,0	25,0	1,20

134

Голубика

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	5,1	1,6	0,7	0,8	0,08	5,0	1,6	0,7	0,8	0,08
20	10,2	3,2	1,4	1,6	0,16	10,0	3,2	1,4	1,6	0,16
30	15,3	4,8	2,1	2,4	0,24	15,0	4,8	2,1	2,4	0,24
40	20,4	6,4	2,8	3,2	0,32	20,0	6,4	2,8	3,2	0,32
50	25,5	8,0	3,5	4,0	0,40	25,0	8,0	3,5	4,0	0,40
60	30,6	9,6	4,2	4,8	0,48	30,0	9,6	4,2	4,8	0,48
70	35,7	11,2	4,9	5,6	0,56	35,0	11,2	4,9	5,6	0,56
80	40,8	12,8	5,6	6,4	0,64	40,0	12,8	5,6	6,4	0,64
90	45,9	14,4	6,3	7,2	0,72	45,0	14,4	6,3	7,2	0,72
100	51,0	16,0	7,0	8,0	0,80	50,0	16,0	7,0	8,0	0,80

135

Грейпфрут

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,4	2,3	1,0	1,8	0,05	14,0	1,4	0,6	1,1	0,03
20	46,8	4,6	2,0	3,6	0,10	28,0	2,8	1,2	2,2	0,06
30	70,2	6,9	3,0	5,4	0,15	42,0	4,2	1,8	3,3	0,09
40	93,6	9,2	4,0	7,2	0,20	56,0	5,6	2,4	4,4	0,12
50	117,0	11,5	5,0	9,0	0,25	70,0	7,0	3,0	5,5	0,15
60	140,4	13,8	6,0	10,8	0,30	84,0	8,4	3,6	6,6	0,18
70	163,8	16,1	7,0	12,6	0,35	98,0	9,8	4,2	7,7	0,21
80	187,2	18,4	8,0	14,4	0,40	112,0	11,2	4,8	8,8	0,24
90	210,6	20,7	9,0	16,2	0,45	126,0	12,6	5,4	9,9	0,27
100	234,0	23,0	10,0	18,0	0,50	140,0	14,0	6,0	11,0	0,30

136

Груша

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	15,5	1,9	1,2	1,6	0,23	13,9	1,7	1,1	1,5	0,21
20	31,0	3,8	2,4	3,2	0,46	27,8	3,4	2,2	3,0	0,42
30	46,5	5,7	3,6	4,8	0,69	41,7	5,1	3,3	4,5	0,63
40	62,0	7,6	4,8	6,4	0,92	55,6	6,8	4,4	6,0	0,84
50	77,5	9,5	6,0	8,0	1,15	69,5	8,5	5,5	7,5	1,05
60	93,0	11,4	7,2	9,6	1,38	83,4	10,2	6,6	9,0	1,26
70	108,5	13,3	8,4	11,2	1,61	97,3	11,9	7,7	10,5	1,47
80	124,0	15,2	9,6	12,8	1,84	111,2	13,6	8,8	12,0	1,68
90	139,5	17,1	10,8	14,4	2,07	125,1	15,3	9,9	13,5	1,89
100	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30	139,0	17,0	11,0	15,0	2,10

137

Ежевика

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	20,8	3,0	2,9	3,2	0,10	17,7	2,5	2,5	2,7	0,08
20	41,6	6,0	5,8	6,4	0,20	35,4	5,0	5,0	5,4	0,16
30	62,4	9,0	8,7	9,6	0,30	53,1	7,5	7,5	8,1	0,24
40	83,2	12,0	11,6	12,8	0,40	70,8	10,0	10,0	10,8	0,32
50	104,0	15,0	14,5	16,0	0,50	88,5	12,5	12,5	13,5	0,40
60	124,8	18,0	17,4	19,2	0 60	106,2	15,0	15,0	16,2	0,48
70	145,6	21,0	20,3	22,4	0,70	123,9	17,5	17,5	18,9	0,56
80	166,4	24,0	23,2	25,6	0,80	141,6	20,0	20,0	21,6	0,64
90	187,2	27,0	26,1	28,8	0,90	159,3	22,5	22,5	24,3	0,72
100	208,0	30,0	29,0	32,0	1,00	177,0	25,0	25,0	27,0	0,80

138 **Земляника (садовая)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,1	2,2	1,6	2,3	0,07	13,7	1,9	1,3	1,9	0,06
20	32,2	4,4	3,2	4,6	0,14	27,4	3,8	2,6	3,8	0,12
30	48,3	6,6	4,8	6,9	0,21	41,1	5,7	3,9	5,7	0,18
40	64,4	8,8	6,4	9,2	0,28	54,8	7,6	5,2	7,6	0,24
50	80,5	11,0	8,0	11,5	0,35	68,5	9,5	6,5	9,5	0,30
60	96,6	13,2	9,6	13,8	0,42	82,2	11,4	7,8	11,4	0,36
70	112,7	15,4	11,2	16,1	0,49	95,9	13,3	9,1	13,3	0,42
80	128,8	17,6	12,8	18,4	0,56	109,6	15,2	10,4	15,2	0,48
90	144,9	19,8	14,4	20,7	0,63	123,3	17,1	11,7	17,1	0,54
100	161,0	22,0	16,0	23,0	0,70	137,0	19,0	13,0	19,0	0,60

139 **Кизил**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,3	5,8	2,6	3,4	0,41	29,4	4,6	2,1	2,7	0,33
20	72,6	11,6	5,2	6,8	0,82	58,8	9,2	4,2	5,4	0,66
30	108,9	17,4	7,8	10,2	1,23	88,2	13,8	6,3	8,1	0,99
40	145,2	23,2	10,4	13,6	1,64	117,6	18,4	8,4	10,8	1,32
50	181,5	29,0	13,0	17,0	2,05	147,0	23,0	10,5	13,5	1,65
60	217,8	34,8	15,6	20,4	2,46	176,4	27,6	12,6	16,2	1,98
70	254,1	40,6	18,2	23,8	2,87	205,8	32,2	14,7	18,9	2,31
80	290,4	46,4	20,8	27,2	3,28	235,2	36,8	16,8	21,6	2,64
90	326,7	52,2	23,4	30,6	3,69	264,6	41,4	19,0	24,3	2,97
100	363,0	58,0	26,0	34,0	4,10	294,0	46,0	21,0	27,0	3,30

140 **Клубника**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	14,7	4,1	1,9	2,8	0,07	—	—	—	—	
20	29,4	8,2	3,8	5,6	0,14	—	—	—	—	—
30	44,1	12,3	5,7	8,4	0,21	—	—	—	—	—
40	58,8	16,4	7,6	11,2	0,28	—	—	—	—	—
50	73,5	20,5	9,5	14,0	0,35	—	—	—	—	—
60	88,2	24,6	11,4	16,8	0,42	—	—	—	—	—
70	102,9	28,7	13,3	19,6	0,49	—	—	—	—	—
80	117,6	32,8	15,2	22,4	0,56	—	—	—	—	—
90	132,3	36,9	17,1	25,2	0,63	—	—	—	—	
100	147,0	41,0	19,0	28,0	0,70	—		—		

141 **Клюква**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	11,9	1,4	0,8	1,1	0,06	11,7	1,4	0,8	1,1	0,06
20	23,8	2,8	1,6	2,2	0,12	23,4	2,8	1,6	2,2	0,12
30	35,7	4,2	2,4	3,3	0,18	35,1	4,2	2,4	3,3	0,18
40	47,6	5,6	3,2	4,4	0,24	46,8	5,6	3,2	4,4	0,24
50	59,5	7,0	4,0	5,5	0,30	58,5	7,0	4,0	5,5	0,30
60	71,4	8,4	4,8	6,6	0,36	70,2	8,4	4,8	6,6	0,36
70	83,3	9,8	5,6	7,7	0,42	81,9	9,8	5,6	7,7	0,42
80	95,2	11,2	6,4	8,8	0,48	93,6	11,2	6,4	8,8	0,48
90	107,1	12,6	7,2	9,9	0,54	105,3	12,6	7,2	9,9	0,54
100	119,0	14,0	8,0	11,0	0,60	117,0	14,0	8,0	11,0	0,60

142

Крыжовник

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	17,0	2,2	0,9	2,8	0,05	16,1	2,1	0,8	2,7	0,05
20	34,0	4,4	1,8	5,6	0,10	32,2	4,2	1,6	5,4	0,10
30	51,0	6,6	2,7	8,4	0,15	48,3	6,3	2,4	8,1	0,15
40	68,0	8,8	3,6	11,2	0,20	64,4	8,4	3,2	10,8	0,20
50	85,0	11,0	4,5	14,0	0,25	80,5	10,5	4,0	13,5	0,25
60	102,0	13,2	5,4	16,8	0,30	96,6	12,6	4,8	16,2	0,30
70	119,0	15,4	6,3	19,6	0,35	112,7	14,7	5,6	18,9	0,35
80	136,0	17,6	7,2	22,4	0,40	128,8	16,8	6,4	21,6	0,40
90	153,0	19,8	8,1	25,2	0,45	144,9	18,9	7,2	24,3	0,45
100	170,0	22,0	9,0	28,0	0,50	161,0	21,0	8,0	27,0	0,50

143

Лимоны

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,3	4,0	1,2	2,2	0,06	8,2	2,0	0,6	1,1	0,03
20	32,6	8,0	2,4	4,4	0,12	16,4	4,0	1,2	2,2	0,06
30	48,9	12,0	3,6	6,6	0,18	24,6	6,0	1,8	3,3	0,09
40	65,2	16,0	4,8	8,8	0,24	32,8	8,0	2,4	4,4	0,12
50	81,5	20,0	6,0	11,0	0,30	41,0	10,0	3,0	5,5	0,15
60	97,8	24,0	7,2	13,2	0,36	49,2	12,0	3,6	6,6	0,18
70	114,1	28,0	8,4	15,4	0,42	57,4	14,0	4,2	7,7	0,21
80	130,4	32,0	9,6	17,6	0,48	65,6	16,0	4,8	8,8	0,24
90	146,7	36,0	10,8	19,8	0,54	73,8	18,0	5,4	9,9	0,27
100	163,0	40,0	12,0	22,0	0,60	82,0	20,0	6,0	11,0	0,30

144

Малина

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,4	4,0	2,2	3,7	0,09	19,0	3,4	1,8	3,1	0,08
20	44,8	8,0	4,4	7,4	0,18	38,0	6,8	3,6	6,2	0,16
30	67,2	12,0	6,6	11,1	0,27	57,0	10,2	5,4	9,3	0,24
40	89,6	16,0	8,8	14,8	0,36	76,0	13,6	7,2	12,4	0,32
50	112,0	20,0	11,0	18,5	0,45	95,0	17,0	9,0	15,5	0,40
60	134,4	24,0	13,2	22,2	0,54	114,0	20,4	10,8	18,6	0,48
70	156,8	28,0	15,4	25,9	0,63	133,0	23,8	12,6	21,7	0,56
80	179,2	32,0	17,6	29,6	0,72	152,0	27,2	14,4	24,8	0,64
90	201,6	36,0	19,8	33,3	0,81	171,0	30,6	16,2	27,9	0,72
100	224,0	40,0	22,0	37,0	0,90	190,0	34,0	18,0	31,0	0,80

145

Мандарины

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	15,5	3,5	1,1	1,7	0,04	11,5	2,6	0,8	1,2	0,03
20	31,0	7,0	2,2	3,4	0,08	23,0	5,2	1,6	2,4	0,06
30	46,5	10,5	3,3	5,1	0,12	34,5	7,8	2,4	3,6	0,09
40	62,0	14,0	4,4	6,8	0,16	46,0	10,4	3,2	4,8	0,12
50	77,5	17,5	5,5	8,5	0,20	57,5	13,0	4,0	6,0	0,15
60	93,0	21,0	6,6	10,2	0,24	69,0	15,6	4,8	7,2	0,18
70	108,5	24,5	7,7	11,9	0,28	80,5	18,2	5,6	8,4	0,21
80	124,0	28,0	8,8	13,6	0,32	92,0	20,8	6,4	10,2	0,24
90	139,5	31,5	9,9	15,3	0,36	103,5	23,4	7,2	11,4	0,27
100	155,0	35,0	11,0	17,0	0,40	115,0	26,0	8,0	12,0	0,30

146 [illegible]

Вес, г	В съедобной [illegible]					[illegible]				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	152,6	12,2	0,2	1,4	[illegible]					
20	305,2	24,4	0,4	2,8	0,60		—	—	—	
30	457,8	36,6	0,6	4,2	0,90	—	—	—	—	—
40	610,4	48,8	0,8	5,6	1,20		—	—	—	—
50	763,0	61,0	1,0	7,0	1,50	—	—	—	—	
60	915,6	73,2	1,2	8,4	1,80	—	—			—
70	1068,2	85,4	1,4	9,8	2,10	—	—	—	—	—
80	1220,8	97,6	1,6	11,2	2,40	—	—	—	—	—
90	1373,4	109,8	1,8	12,6	2,70	—	—	—	—	—
100	1526,0	122,0	2,0	14,0	3,00	—	—	—	—	—

б/н **Мирабель**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,8	3,2	1,5	2,4	0,15	20,2	2,7	1,3	2,0	0,09
20	47,6	6,4	3,0	4,8	0,30	40,4	5,4	2,6	4,0	0,18
30	71,4	9,6	4,5	7,2	0,45	60,6	8,1	3,9	6,0	0,27
40	95,2	12,8	6,0	9,6	0,60	80,8	10,8	5,2	8,0	0,36
50	119,0	16,0	7,5	12,0	0,75	101,0	13,5	6,5	10,0	0,45
60	142,8	19,2	9,0	14,4	0,90	121,2	16,2	7,8	12,0	0,54
70	166,6	22,4	10,5	16,8	1,05	141,4	18,9	9,1	14,0	0,63
80	190,4	25,6	12,0	19,2	1,20	161,6	21,6	10,4	16,0	0,72
90	214,2	28,8	13,5	21,6	1,35	181,8	24,3	11,7	18,0	0,81
100	238,0	32,0	15,0	24,0	1,50	202,0	27,0	13,0	20,0	0,90

148 **Персики**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,3	2,0	1,6	3,4	0,41	32,7	1,8	1,5	3,1	0,37
20	72,6	4,0	3,2	6,8	0,82	65,4	3,6	3,0	6,2	0,74
30	108,9	6,0	4,8	10,2	1,23.	98,1	5,4	4,5	9,3	1,11
40	146,2	8,0	6,4	13,6	1,64	130,8	7,2	6,0	12,4	1,48
50	181,5	10,0	8,0	17,0	2,05	163,5	9,0	7,5	15,5	1,85
60	217,8	12,0	9,6	20,4	2,46	196,2	10,8	9,0	18,6	2,22
70	254,1	14,0	11,2	23,8	2,87	228,9	12,6	10,5	21,7	2,59
80	290,4	16,0	12,8	27,2	3,28	261,6	14,4	12,0	24,8	2,96
90	326,7	18,0	14,4	30,6	3,69	294,3	16,2	13,5	27,9	3,33
100	363,0	20,0	16,0	34,0	4,10	327,0	18,0	15,0	31,0	3,70

151 **Слива (садовая)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	21,4	2,8	1,7	2,7	0,21	19,3	2,5	1,5	2,4	0,19
20	42,8	5,6	3,4	5,4	0,42	38,6	5,0	3,0	4,8	0,38
30	64,2	8,4	5,1	8,1	0,63	57,9	7,5	4,5	7,2	0,57
40	85,6	11,2	6,8	10,8	0,84	77,2	10,0	6,0	9,6	0,76
50	107,0	14,0	8,5	13,5	1,05	96,5	12,5	7,5	12,0	0,95
60	128,4	16,8	10,2	16,2	1,26	115,8	15,0	9,0	14,4	1,14
70	149,8	19,6	11,9	18,9	1,47	135,1	17,5	10,5	16,8	1,33
80	171,2	22,4	13,6	21,6	1,68	154,4	20,0	12,0	19,2	1,52
90	192,6	25,2	15,3	24,3	1,89	173,7	22,5	13,5	21,6	1,71
100	214,0	28,0	17,0	27,0	2,10	193,0	25,0	15,0	24,0	1,90

152

Смородина белая

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	3,6	—	—			3,2	—	—	—
20	—	7,2	—	—			6,4	—	—	—
30	—	10,8	—	—		—	9,6		—	—
40	—	14,4	—	—	—		12,8		—	—
50	—	18,0	—	—	—		16,0	—		
60		21,6	—	—		—	19,2	—	—	—
70		25,2		—	—		21,4	—	—	—
80	—	28,8		—			25,6	—	—	
90	—	32,4					28,8	—	—	—
100	—	36,0	—				32,0	—		—

153

Смородина красная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,5	3,6	1,3	3,3	0,09	24,7	3,2	1,1	3,0	0,08
20	55,0	7,2	2,6	6,6	0,18	49,4	6,4	2,2	6,0	0,16
30	82,5	10,8	3,9	9,9	0,27	74,1	9,6	3,3	9,0	0,24
40	110,0	14,4	5,2	13,2	0,36	98,8	12,8	4,4	12,0	0,32
50	137,5	18,0	6,5	16,5	0,45	123,5	16,0	5,5	15,0	0,40
60	165,0	21,6	7,8	19,8	0,54	148,2	19,2	6,6	18,0	0,48
70	192,5	25,2	9,1	23,1	0,63	172,9	21,4	7,7	21,0	0,56
80	220,0	28,8	10,4	26,4	0,72	197,6	25,6	8,8	24,0	0,64
90	247,5	32,4	11,7	29,7	0,81	222,3	28,8	9,9	27,0	0,72
100	275,0	36,0	13,0	33,0	0,90	247,0	32,0	11,0	30,0	0,80

154

Смородина черная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	37,2	3,6	1,7	4,3	0,09	36,5	3,5	1,7	4,2	0,09
20	74,4	7,2	3,4	8,6	0,18	73,0	7,0	3,4	8,4	0,18
30	111,6	10,8	5,1	12,9	0,27	109,5	10,5	5,1	12,6	0,27
40	148,8	14,4	6,8	17,2	0,36	146,0	14,0	6,8	16,8	0,36
50	186,0	18,0	8,5	21,5	0,45	182,5	17,5	8,5	21,0	0,45
60	223,2	21,6	10,2	25,8	0,54	219,0	21,0	10,2	25,2	0,54
70	260,4	25,2	11,9	30,1	0,63	255,5	24,5	11,9	29,4	0,63
80	297,6	28,8	13,6	34,4	0,72	292,0	28,0	13,6	33,6	0,72
90	334,8	32,4	15,3	38,7	0,81	328,5	31,5	15,3	37,8	0,81
100	372,0	36,0	17,0	43,0	0,90	365,0	35,0	17,0	42,0	0,90

155

Терн

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,9	3,2	1,7	2,5	0,19	—	—	—	—	—
20	47,8	6,4	3,4	5,0	0,38	—	—	—	—	—
30	71,7	9,6	5,1	7,5	0,57	—	—	—	—	—
40	95,6	12,8	6,8	10,0	0,76	—	—	—	—	—
50	119,5	16,0	8,5	12,5	0,95	—	—	—	—	—
60	143,4	19,2	10,2	15,0	1,14	—	—	—	—	—
70	167,3	22,4	11,9	17,5	1,33	—	—	—	—	—
80	191,2	25,6	13,6	20,0	1,52	—	—	—	—	—
90	215,1	28,8	15,3	22,5	1,71	—	—	—	—	—
100	239,0	32,0	17,0	25,0	1,90	—	—	—	—	—

156 [illegible]

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	[illegible]	[illegible]	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	20,8	2,4	1,7	2,3	0,33	—	—	—	—	—
20	41,6	4,8	3,4	4,6	0,66	—	—	—	—	—
30	62,4	7,2	5,1	6,9	0,99	—	—	—	—	—
40	83,2	9,6	6,8	9,2	1,32	—	—	—	—	—
50	104,0	12,0	8,5	11,5	1,65	—	—	—	—	—
60	124,8	14,4	10,2	13,8	1,98	—	—	—	—	—
70	145,6	16,8	11,9	16,1	2,31	—	—	—	—	—
80	166,4	19,2	13,6	18,4	2,64	—	—	—	—	—
90	187,2	21,6	15,3	20,7	2,97	—	—	—	—	—
100	208,0	24,0	17,0	23,0	3,30	—	—	—	—	—

157 **Финики**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	61,1	6,5	6,9	5,6	0,36	—	—	—	—	—
20	122,2	13,0	13,8	11,2	0,72	—	—	—	—	—
30	183,3	19,5	20,7	16,8	1,08	—	—	—	—	—
40	244,4	26,0	27,6	22,4	1,44	—	—	—	—	—
50	305,5	32,5	34,5	28,0	1,80	—	—	—	—	—
60	366,6	39,0	41,4	33,6	2,16	—	—	—	—	—
70	427,7	45,5	48,3	39,2	2,52	—	—	—	—	—
80	488,8	52,0	55,2	44,8	2,88	—	—	—	—	—
90	549,9	58,5	62,1	50,4	3,24	—	—	—	—	—
100	611,0	65,0	69,0	56,0	3,60	—	—	—	—	—

159 **Черешня**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,3	3,3	2,4	2,8	0,18	20,1	3,0	2,1	2,5	0,16
20	44,6	6,6	4,8	5,6	0,36	40,2	6,0	4,2	5,0	0,32
30	66,9	9,9	7,2	8,4	0,54	60,3	9,0	6,3	7,5	0,48
40	89,2	13,2	9,6	11,2	0,72	80,4	12,0	8,4	10,0	0,64
50	111,5	16,5	12,0	14,0	0,90	100,5	15,0	10,5	12,5	0,80
60	133,8	19,8	14,4	16,8	1,08	120,6	18,0	12,6	15,0	0,96
70	156,1	23,1	16,8	19,6	1,26	140,7	21,0	14,7	17,5	1,12
80	178,4	26,4	19,2	22,4	1,44	160,8	24,0	16,8	20,0	1,28
90	200,7	29,7	21,6	25,2	1,62	180,9	27,0	18,9	22,5	1,44
100	223,0	33,0	24,0	28,0	1,80	201,0	30,0	21,0	25,0	1,60

160 **Черника**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,6	—	1,3	0,08	—	1,6	—	1,3	0,08
20	—	3,2	—	2,6	0,16	—	3,2	—	2,6	0,16
30	—	4,8	—	3,9	0,24	—	4,8	—	3,9	0,24
40	—	6,4	—	5,2	0,32	—	6,4	—	5,2	0,32
50	—	8,0	—	6,5	0,40	—	8,0	—	6,5	0,40
60	—	9,6	—	7,8	0,48	—	9,6	—	7,8	0,48
70	—	11,2	—	9,1	0,56	—	11,2	—	9,1	0,56
80	—	12,8	—	10,4	0,64	—	12,8	—	10,4	0,64
90	—	14,4	—	11,7	0,72	—	14,4	—	11,7	0,72
100		16,0		13,0	0,80	—	16,0	—	13,0	0,80

161

Цитрон

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	21,0	12,1	1,8	3,3					—	—
20	42,0	24,2	3,6	6,6					—	—
30	63,0	36,3	5,4	9,9					—	—
40	84,0	48,4	7,2	13,2					—	—
50	105,0	60,5	9,0	16,5					—	—
60	126,0	72,6	10,8	19,8					—	—
70	147,0	84,7	12,6	23,1				—	—	—
80	168,0	96,8	14,4	26,4	—				—	—
90	189,0	108,9	16,2	29,7	—				—	—
100	210,0	121,0	18,0	33,0					—	—

162

Яблоки

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	9,8	1,9	1,0	1,3	0,25	8,6	1,6	0,9	1,1	0,22
20	19,6	3,8	2,0	2,6	0,50	17,2	3,2	1,8	2,2	0,44
30	29,4	5,7	3,0	3,9	0,75	25,8	4,8	2,7	3,3	0,66
40	39,2	7,6	4,0	5,2	1,00	34,4	6,4	3,6	4,4	0,88
50	49,0	9,5	5,0	6,5	1,25	43,0	8,0	4,5	5,5	1,10
60	58,8	11,4	6,0	7,8	1,50	51,6	9,6	5,4	6,6	1,32
70	68,6	13,3	7,0	9,1	1,75	60,2	11,2	6,3	7,7	1,54
80	78,4	15,2	8,0	10,4	2,00	68,8	12,8	7,2	8,8	1,76
90	88,2	17,1	9,0	11,7	2,25	77,4	14,4	8,1	9,9	1,98
100	98,0	19,0	10,0	13,0	2,50	86,0	16,0	9,0	11,0	2,20

163

Абрикосы с косточкой сушеные (урюк)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	178,1	16,6	10,9	15,2	1,23	89,0	8,3	5,4	7,6	0,61
20	356,2	33,2	21,8	30,4	2,46	178,0	16,6	10,8	15,2	1,22
30	534,3	49,8	32,7	45,6	3,69	267,0	24,9	16,2	22,8	1,83
40	712,4	66,4	43,6	60,8	4,92	356,0	33,2	21,6	30,4	2,44
50	890,5	83,0	54,5	76,0	6,15	445,0	41,5	27,0	38,0	3,05
60	1068,6	99,6	65,4	91,2	7,38	534,0	49,8	32,4	45,6	3,66
70	1246,7	116,2	76,3	106,4	8,61	623,0	58,1	37,8	53,2	4,27
80	1424,8	132,8	87,2	121,6	9,84	712,0	66,4	43,2	60,8	4,88
90	1502,9	149,4	98,1	136,8	11,07	801,0	74,7	48,6	68,4	5,49
100	1781,0	166,0	109,0	152,0	12,30	890,0	83,0	54,0	76,0	6,10

164

Абрикосы без косточек сушеные (курага)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	171,7	16,0	10,5	14,6	1,18	171,7	16,0	10,5	14,6	1,18
20	343,4	32,0	21,0	29,2	2,36	343,4	32,0	21,0	29,2	2,36
30	515,1	48,0	31,5	43,8	3,54	515,1	48,0	31,5	43,8	3,54
40	686,8	64,0	42,0	58,4	4,72	686,8	64,0	42,0	58,4	4,72
50	858,5	80,0	52,5	73,0	5,90	858,5	80,0	52,5	73,0	5,90
60	1030,2	96,0	63,0	87,6	7,08	1030,2	96,0	63,0	87,6	7,08
70	1201,9	112,0	73,5	102,2	8,26	1201,9	112,0	73,5	102,2	8,26
80	1373,6	128,0	84,0	116,8	9,44	1373,6	128,0	84,0	116,8	9,44
90	1545,3	144,0	94,5	131,4	10,62	1545,3	144,0	94,5	131,4	10,62
100	1717,0	160,0	105,0	146,0	11,80	1717,0	160,0	105,0	146,0	11,80

165 Виноград сушеный (изюм)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	86,0	8,0	4,2	12,9	0,30	77,4	7,2	3,7	11,6	0,27
20	172,0	16,0	8,4	25,8	[illegible]	154,8	14,4	7,4	23,2	0,54
30	258,0	24,0	12,6	38,7	[illegible]	232,2	21,6	11,1	34,8	0,81
40	344,0	32,0	16,8	51,6	1,20	[illegible]	28,8	14,8	46,4	1,08
50	430,0	40,0	21,0	[illegible]	1,50	387,0	36,0	18,5	58,0	1,35
60	516,0	48,0	25,2	77,4	1,80	464,4	43,2	22,2	69,6	1,62
70	602,0	56,0	29,4	90,3	2,10	464,4	50,4	25,9	81,2	1,89
80	688,0	64,0	33,6	103,2	2,40	541,8	57,6	29,6	92,8	2,16
90	774,0	72,0	37,8	116,1	2,70	696,6	64,8	33,3	104,4	2,43
100	860,0	80,0	42,0	129,0	3,00	774,0	72,0	[illegible]	116,0	2,70

167 Груша сушеная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	87,2	10,7	6,6	9,2	1,30	56,7	6,9	4,3	6,0	[illegible]
20	174,4	21,4	13,2	18,4	2,60	113,4	13,8	8,6	12,0	[illegible]
30	261,6	32,1	19,8	27,6	3,90	170,1	20,7	12,9	18,0	2,40
40	348,8	42,8	26,4	36,8	5,20	226,8	27,6	17,2	24,0	[illegible]
50	436,0	53,5	33,0	46,0	6,50	283,5	34,5	21,5	30,0	[illegible]
60	523,2	64,2	39,6	55,2	7,80	340,2	41,4	25,8	36,0	4,80
70	610,4	74,9	46,2	64,4	9,10	396,9	48,3	30,1	42,0	5,60
80	697,6	85,6	52,8	73,6	10,40	453,6	56,2	34,4	48,0	6,40
90	784,8	96,3	59,4	82,8	11,70	510,3	63,1	38,7	54,0	7,20
100	872,0	107,0	66,0	92,0	13,00	567,0	69,0	43,0	60,0	[illegible]

168 Персики сушеные (курага)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	204,3	11,5	9,2	19,2	2,30	204,3	11,5	9,2	19,2	2,30
20	408,6	23,0	18,4	38,4	4,60	408,6	23,0	18,4	38,4	4,60
30	612,9	34,5	27,6	57,6	6,90	612,9	34,5	27,6	57,6	6,90
40	817,2	46,0	36,8	76,8	9,20	817,2	46,0	36,8	76,8	9,20
50	1021,5	57,5	46,0	96,0	11,50	1021,5	57,5	[illegible]	96,0	11,50
60	1225,8	69,0	55,2	115,2	13,80	1225,8	69,0	55,2	115,2	13,80
70	1430,1	80,5	64,4	134,4	16,10	1430,1	80,5	64,4	134,4	16,10
80	1634,4	92,0	73,6	153,6	18,40	1634,4	92,0	73,6	153,6	18,40
90	1838,7	103,5	82,8	172,8	20,70	1838,7	103,5	82,8	172,8	[illegible]
100	2043,0	115,0	92,0	192,0	23,00	2043,0	115,0	92,0	192,0	23,00

169 Слива сушеная (чернослив)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	86,4	8,0	2,6	8,3	0,30	64,8	6,0	2,0	6,2	0,22
20	172,8	16,0	5,2	16,6	0,60	129,6	12,0	4,0	12,4	0,44
30	259,2	24,0	7,8	24,9	0,90	194,4	18,0	6,0	18,6	0,66
40	345,6	32,0	10,4	33,2	1,20	259,2	24,0	8,0	24,8	0,88
50	432,0	40,0	13,0	41,5	1,50	324,0	30,0	10,0	31,0	1,10
60	518,4	48,0	15,6	49,8	1,80	388,8	36,0	12,0	37,2	1,32
70	604,8	56,0	18,2	58,1	2,10	453,6	42,0	14,0	43,4	1,54
80	691,2	64,0	20,8	66,4	2,40	518,4	48,0	16,0	49,6	1,76
90	777,6	72,0	23,4	74,7	2,70	583,2	54,0	18,0	55,8	1,98
100	864,0	80,0	26,0	83,0	3,00	648,0	60,0	20,0	62,0	2,20

170

Тут сушеный

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	50,0	—	13,7	1,83	—	50,0	—	13,7	1,83
20	—	100,0	—	27,4	3,66	—	100,0	—	27,4	3,66
30	—	150,0	—	41,1	5,49	—	150,0	—	41,1	5,49
40	—	200,0	—	54,8	7,32	—	200,0	—	54,8	7,32
50	—	250,0	—	68,5	9,15	—	250,0	—	68,5	9,15
60	—	300,0	—	82,2	10,98	—	300,0	—	82,2	10,98
70	—	350,0	—	95,9	12,81	—	350,0	—	95,9	12,81
80	—	400,0	—	109,6	14,64	—	400,0	—	109,6	14,64
90	—	450,0	—	123,3	16,47	—	450,0	—	123,3	16,47
100	—	500,0	—	137,0	18,30	—	500,0	—	137,0	18,30

171

Яблоки сушеные

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	58,0	11,1	6,0	7,7	1,48	43,5	8,3	4,5	5,8	1,11
20	116,0	22,2	12,0	15,4	2,96	87,0	16,6	9,0	11,6	2,22
30	174,0	33,3	18,0	23,1	4,44	130,5	24,9	13,5	17,4	3,33
40	232,0	44,4	24,0	30,8	5,92	174,0	33,2	18,0	23,2	4,44
50	290,0	55,5	30,0	38,5	7,40	217,5	41,5	22,5	29,0	5,55
60	348,0	66,6	36,0	46,2	8,88	261,0	49,8	27,0	34,8	6,66
70	406,0	77,7	42,0	53,9	10,36	304,5	58,1	31,5	40,6	7,77
80	464,0	88,8	48,0	61,6	11,84	348,0	66,4	36,0	46,4	8,88
90	522,0	99,9	54,0	69,3	13,32	391,5	74,7	40,5	52,2	9,99
100	580,0	111,0	60,0	77,0	14,80	435,0	83,0	45,0	58,0	11,10

172

Грибы белые

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,7	—	8,9	0,52	—	2,0	—	6,8	0,39
20	—	5,4	—	17,8	1,04	—	4,0	—	13,6	0,78
30	—	8,1	—	26,7	1,56	—	6,0	—	20,4	1,17
40	—	10,8	—	35,6	2,08	—	8,0	—	27,2	1,56
50	—	13,5	—	44,5	2,60	—	10,0	—	34,0	1,95
60	—	16,2	—	53,4	3,12	—	12,0	—	40,8	2,34
70	—	18,9	—	62,3	3,64	—	14,0	—	47,6	2,73
80	—	21,6	—	71,2	4,16	—	16,0	—	54,4	3,12
90	—	24,3	—	80,1	4,68	—	18,0	—	61,2	3,51
100	—	27,0	—	89,0	5,20	—	20,0	—	68,0	3,90

173

Грибы белые сушеные

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	18,4	—	60,6	3,50	—	18,4	—	60,6	3,50
20	—	36,8	—	121,2	7,00	—	36,8	—	121,2	7,00
30	—	55,2	—	181,8	10,50	—	55,2	—	181,8	10,50
40	—	73,6	—	242,4	14,00	—	73,6	—	242,4	14,00
50	—	92,0	—	303,0	17,50	—	92,0	—	303,0	17,50
60		110,4		363,6	21,00	—	110,4	—	363,6	21,00
70	—	128,8	—	424,2	24,50	—	128,8	—	424,2	24,50
80	—	147,2	—	484,8	28,00	—	147,2	—	484,8	28,00
90	—	165,6	—	545,4	31,50	—	165,6	—	545,4	31,50
100		184,0		606,0	35,00	—	184,0		606,0	35,00

182 [illegible]

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,3	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0,2	—	4,1	0,27
20	—	0,6	—	11,6	[illegible]	[illegible]	0,4	—	8,2	[illegible]
30	—	0,9	—	17,4	[illegible]	[illegible]	0,6	—	12,3	0,81
40	—	1,2	—	23,2	[illegible]	[illegible]	0,8	—	14,4	1,08
50	—	1,5	—	29,0	[illegible]	[illegible]	1,0	—	[illegible]	1,35
60	—	1,8	—	34,8	[illegible]	[illegible]	1,2	—	24,6	1,62
70	—	2,1	—	40,6	2,7	[illegible]	1,4	—	28,7	1,89
80	—	2,4	—	46,4	3,12	[illegible]	1,6	—	[illegible]	2,16
90	—	2,7	—	52,2	[illegible]	[illegible]	1,8	—	36,9	2,43
100	—	3,0	—	58,0	[illegible]	[illegible]	2,0	—	41,0	2,70

186 **Орехи грецкие**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	68,7	6,1	13,1	51,0	0,23	30,9	2,7	5,9	22,9	0,10
20	137,4	12,2	26,2	102,0	0,46	61,8	5,4	11,8	45,8	0,20
30	206,1	18,3	39,3	153,0	0,69	92,7	8,1	17,7	68,7	0,30
40	274,8	24,4	52,4	204,0	0,92	123,6	10,8	23,6	91,6	0,40
50	343,5	30,5	65,5	255,0	1,15	154,5	13,5	29,5	114,5	0,50
60	412,2	36,6	78,6	306,0	1,38	185,4	16,2	35,4	137,4	0,60
70	480,9	42,7	91,7	357,0	1,61	216,3	18,9	41,3	160,3	0,70
80	549,6	48,8	104,8	408,0	1,84	247,2	21,6	47,2	183,2	0,80
90	618,3	54,9	117,9	459,0	2,07	278,1	24,3	53,1	206,1	0,90
100	687,0	61,0	131,0	510,0	2,30	309,0	27,0	59,0	229,0	1,00

187 **Орехи земляные (арахис)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	6,1	—	23,0	0,10	—	4,6	—	17,2	0,07
20	—	12,2	—	46,0	0,20	—	9,2	—	34,4	0,14
30	—	18,3	—	69,0	0,30	—	13,8	—	51,6	0,21
40	—	24,4	—	92,0	0,40	—	18,4	—	68,8	0,28
50	—	30,5	—	115,0	0,50	—	23,0	—	86,0	0,35
60	—	36,6	—	138,0	0,60	—	27,6	—	103,2	0,42
70	—	42,7	—	161,0	0,70	—	32,2	—	120,4	0,49
80	—	48,8	—	184,0	0,80	—	36,8	—	137,6	0,56
90	—	54,9	—	207,0	0,90	—	41,4	—	154,8	0,63
100	—	61,0	—	230,0	1,00	—	46,0	—	172,0	0,70

191 **Орехи лещинные (лесные)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,4	—	23,0	0,10	—	2,0	—	10,3	0,04
20	—	8,8	—	46,0	0,20	—	4,0	—	20,6	0,08
30	—	13,2	—	69,0	0,30	—	6,0	—	30,9	0,12
40	—	17,6	—	92,0	0,40	—	8,0	—	41,2	0,16
50	—	22,0	—	115,0	0,50	—	10,0	—	51,5	0,20
60	—	26,4	—	138,0	0,60	—	12,0	—	61,8	0,24
70	—	30,8	—	161,0	0,70	—	14,0	—	72,1	0,28
80	—	35,2	—	184,0	0,80	—	16,0	—	82,4	0,32
90	—	39,6	—	207,0	0,90	—	18,0	—	92,7	0,36
100	—	44,0	—	230,0	1,00	—	20,0	—	103,0	0,40

192

Миндаль сладкий

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	85,6	24,7	25,7	44,2	0,42	51,4	14,8	15,4	26,5	0,25
20	171,2	49,4	51,4	88,4	0,84	102,8	29,6	30,8	53,0	0,50
30	256,8	74,1	77,1	132,6	1,26	154,2	44,4	46,2	79,5	0,75
40	342,4	98,8	102,8	176,8	1,68	205,6	59,2	61,6	106,0	1,00
50	428,0	123,5	128,5	221,0	2,10	257,0	74,0	77,0	132,5	1,25
60	513,6	148,2	154,2	265,2	2,52	308,4	88,8	92,4	159,0	1,50
70	599,2	172,9	179,9	[illegible]	2,94	359,8	103,6	107,8	185,5	1,75
80	684,8	197,6	205,6	[illegible]	[illegible]	411,2	118,4	123,2	212,0	2,00
90	770,4	222,3	231,3	397,8	3,78	462,6	133,2	138,6	238,5	2,25
100	856,0	247,0	257,0	442,0	[illegible]	514,0	148,0	154,0	265,0	2,50

195

Мед пчелиный (натуральный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	3,5	0,5	0,2	3,3	0,06	3,5	0,5	0,2	3,3	0,06
20	7,0	1,0	0,4	6,6	0,12	7,0	1,0	0,4	6,6	0,12
30	10,5	1,5	0,6	9,9	0,18	10,5	1,5	0,6	9,9	0,18
40	14,0	2,0	0,8	13,2	0,24	14,0	2,0	0,8	13,2	0,24
50	17,5	2,5	1,0	16,5	0,30	17,5	2,5	1,0	16,5	0,30
60	21,0	3,0	1,2	19,8	0,36	21,0	3,0	1,2	19,8	0,36
70	24,5	3,5	1,4	23,1	0,42	24,5	3,5	1,4	23,1	0,42
80	28,0	4,0	1,6	26,4	0,48	28,0	4,0	1,6	26,4	0,48
90	31,5	4,5	1,8	29,7	0,54	31,5	4,5	1,8	29,7	0,54
100	35,0	5,0	2,0	33,0	0,60	35,0	5,0	2,0	33,0	0,60

197

Сахар

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	0,2	0	Следы	Следы	0	0,2	0	Следы	Следы	0
20	0,4	0	»	»	0	0,4	0	»	»	0
30	0,6	0	»	»	0	0,6	0	»	»	0
40	0,8	0	»	»	0	0,8	0	»	»	0
50	1,0	0	»	»	0	1,0	0	»	»	0
60	1,2	0	»	»	0	1,2	0	»	»	0
70	1,4	0	»	»	0	1,4	0	»	»	0
80	1,6	0	»	»	0	1,6	0	»	»	0
90	1,8	0	»	»	0	1,8	0	»	»	0
100	2,0	0	»	»	0	2,0	0	»	»	0

224

Шоколад ванильный (обыкновенный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,9	—	22,5	0,22	—	4,9	—	22,5	0,22
20	—	9,8	—	45,0	0,44	—	9,8	—	45,0	0,44
30	—	14,7	—	67,5	0,66	—	14,7	—	67,5	0,66
40	—	19,6	—	90,0	0,88	—	19,6	—	90,0	0,88
50	—	24,5	—	112,5	1,10	—	24,5	—	112,5	1,10
60	—	29,4	—	135,0	1,32	—	29,4	—	135,0	1,32
70	—	34,3	—	157,5	1,54	—	34,3	—	157,5	1,54
80	—	39,2	—	180,0	1,76	—	39,2	—	180,0	1,76
90	—	44,1	—	202,5	1,98	—	44,1	—	202,5	1,98
100	—	49,0	—	225,0	2,20	—	49,0	—	225,0	2,20

226 Шоколад [illegible] (десертный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	48,7	17,5	5,7	21,5	[illegible]	48,7	17,5	5,7	21,5	0,17
20	97,4	35,0	11,4	[illegible]	[illegible]	97,4	35,0	11,4	43,0	0,34
30	146,1	52,5	17,1	[illegible]	0,51	146,1	52,5	17,1	64,5	0,51
40	194,8	70,0	[illegible]	[illegible]	0,68	[illegible]	70,0	22,8	86,0	0,68
50	243,5	87,5	[illegible]	107,5	[illegible]	[illegible]	87,5	28,5	107,5	0,85
60	292,2	105,0	34,2	[illegible]	1,02	292,2	105,0	34,2	129,0	1,02
70	340,9	122,5	39,9	150,5	1,19	340,9	122,5	39,9	150,5	1,19
80	389,6	140,0	45,6	172,0	1,36	389,6	140,0	45,6	172,0	1,36
90	438,3	157,5	51,3	193,5	1,53	438,3	157,5	51,3	193,5	1,53
100	487,0	175,0	57,0	215,0	1,70	487,0	175,0	57,0	215,0	1,70

227 Какао (порошок)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	111,1	1,2	16,6	61,9	1,00	111,1	1,2	16,6	61,9	1,00
20	222,2	2,4	33,2	123,8	2,00	222,2	2,4	33,2	123,8	2,00
30	333,3	3,6	49,8	185,7	3,00	333,3	3,6	49,8	185,7	3,00
40	444,4	4,8	66,4	247,6	4,00	444,4	4,8	66,4	247,6	4,00
50	555,5	6,0	83,0	309,0	5,00	555,5	6,0	83,0	309,0	5,00
60	666,6	7,2	99,6	371,4	6,00	666,6	7,2	99,6	371,4	6,00
70	777,7	8,4	116,2	433,3	7,00	777,7	8,4	116,2	433,3	7,00
80	888,8	9,6	132,8	495,2	8,00	888,8	9,6	132,8	495,2	8,00
90	999,9	10,8	149,4	557,1	9,00	999,9	10,8	149,4	557,1	9,00
100	1111,0	12,0	166,0	619,0	10,00	1111,0	12,0	166,0	619,0	10,00

229—230 **Мармелад яблочный (формовой и пластовый)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	4,4	3,5	0,4	1,2	0,06	4,4	3,5	0,4	1,2	0,06
20	8,8	7,0	0,8	2,4	0,12	8,8	7,0	0,8	2,4	0,12
30	13,2	10,5	1,2	3,6	0,18	13,2	10,5	1,2	3,6	0,18
40	17,6	14,0	1,6	4,8	0,24	17,6	14,0	1,6	4,8	0,24
50	22,0	17,5	2,0	6,0	0,30	22,0	17,5	2,0	6,0	0,30
60	26,4	21,0	2,4	7,2	0,36	26,4	21,0	2,4	7,2	0,36
70	30,8	24,5	2,8	8,4	0,42	30,8	24,5	2,8	8,4	0,42
80	35,2	28,0	3,2	9,6	0,48	35,2	28,0	3,2	9,6	0,48
90	39,6	31,5	3,6	10,8	0,54	39,6	31,5	3,6	10,8	0,54
100	44,0	35,0	4,0	12,0	0,60	44,0	35,0	4,0	12,0	0,60

236 **Печенье затяжное (из муки высшего и I сорта)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	10,0	2,9	2,4	9,8	0,20	10,0	2,9	2,4	9,8	0,20
20	20,0	5,8	4,8	19,6	0,40	20,0	5,8	4,8	19,6	0,40
30	30,0	8,7	7,2	29,4	0,60	30,0	8,7	7,2	29,4	0,60
40	40,0	11,6	9,6	39,2	0,80	40,0	11,6	9,6	39,2	0,80
50	50,0	14,5	12,0	49,0	1,00	50,0	14,5	12,0	49,0	1,00
60	60,0	17,4	14,4	58,8	1,20	60,0	17,4	14,4	58,8	1,20
70	70,0	20,3	16,8	68,6	1,40	70,0	20,3	16,8	68,6	1,40
80	80,0	23,2	19,2	78,4	1,60	80,0	23,2	19,2	78,4	1,60
90	90,0	26,1	21,6	88,2	1,80	90,0	26,1	21,6	88,2	1,80
100	100,0	29,0	24,0	98,0	2,00	100,0	29,0	24,0	98,0	2,00

237 **Печенье сахарное (из муки высшего и I сорта)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	10,3	3,7	4,3	15,8	0,35	10,3	3,7	4,3	15,8	0,35
20	20,6	7,4	8,6	31,6	0,70	20,6	7,4	8,6	31,6	0,70
30	30,9	11,1	12,9	47,4	1,05	30,9	11,1	12,9	47,4	1,05
40	41,2	14,8	17,2	63,2	1,40	41,2	14,8	17,2	63,2	1,40
50	51,5	18,5	21,5	79,0	1,75	51,5	18,5	21,5	79,0	1,75
60	61,8	22,2	25,8	94,8	2,10	61,8	22,2	25,8	94,8	2,10
70	72,1	25,9	30,1	110,6	2,45	72,1	25,9	30,1	110,6	2,45
80	82,4	29,6	34,4	126,4	2,80	82,4	29,6	34,4	126,4	2,80
90	95,7	33,3	38,7	142,2	3,15	95,7	33,3	38,7	142,2	3,15
100	103,0	37,0	43,0	158,0	3,50	103,0	37,0	43,0	158,0	3,50

238 **Печенье сухое столовое (из кислого теста)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	10,3	2,9	4,2	12,7	0,40	10,3	2,9	4,2	12,7	0,40
20	20,6	5,8	8,4	25,4	0,80	20,6	5,8	8,4	25,4	0,80
30	30,9	8,7	12,6	38,1	1,20	30,9	8,7	12,6	38,1	1,20
40	41,2	11,6	16,8	50,8	1,60	41,2	11,6	16,8	50,8	1,60
50	51,5	14,5	21,0	63,5	2,00	51,5	14,5	21,0	63,5	2,00
60	61,8	17,4	25,2	76,2	2,40	61,8	17,4	25,2	76,2	2,40
70	72,1	20,3	29,4	88,9	2,80	72,1	20,3	29,4	88,9	2,80
80	82,4	23,2	33,6	101,6	3,20	82,4	23,2	33,6	101,6	3,20
90	92,7	26,1	37,8	114,3	3,60	92,7	26,1	37,8	114,3	3,60
100	103,0	29,0	42,0	127,0	4,00	103,0	29,0	42,0	127,0	4,00

239 **Галеты (из муки высшего и I сорта)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	6,3	3,3	3,3	13,5	0,20	6,3	3,3	3,3	13,5	0,20
20	12,6	6,6	6,6	27,0	0,40	12,6	6,6	6,6	27,0	0,40
30	18,9	9,9	9,9	40,5	0,60	18,9	9,9	9,9	40,5	0,60
40	25,2	13,2	13,2	54,0	0,80	25,2	13,2	13,2	54,0	0,80
50	31,5	16,5	16,5	67,5	1,00	31,5	16,5	16,5	67,5	1,00
60	37,8	19,8	19,8	81,0	1,20	37,8	19,8	19,8	81,0	1,20
70	44,1	23,1	23,1	94,5	1,40	44,1	23,1	23,1	94,5	1,40
80	50,4	26,4	26,4	108,0	1,60	50,4	26,4	26,4	108,0	1,60
90	56,7	29,7	29,7	121,5	1,80	56,7	29,7	29,7	121,5	1,80
100	63,0	33,0	33,0	135,0	2,00	63,0	33,0	33,0	135,0	2,00

240 **Пряники (сырцовые)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	10,5	3,4	2,6	4,6	0,20	10,5	3,4	2,6	4,6	0,20
20	21,0	6,8	5,2	9,2	0,40	21,0	6,8	5,2	9,2	0,40
30	31,5	10,2	7,8	13,8	0,60	31,5	10,2	7,8	13,8	0,60
40	42,0	13,6	10,4	18,4	0,80	42,0	13,6	10,4	18,4	0,80
50	52,5	17,0	13,0	23,0	1,00	52,5	17,0	13,0	23,0	1,00
60	63,0	20,4	15,6	27,6	1,20	63,0	20,4	15,6	27,6	1,20
70	73,5	23,8	18,2	32,2	1,40	73,5	23,8	18,2	32,2	1,40
80	84,0	27,2	20,8	36,8	1,60	84,0	27,2	20,8	36,8	1,60
90	94,5	30,6	23,4	41,4	1,80	94,5	30,6	23,4	41,4	1,80
100	105,0	34,0	26,0	46,0	2,00	105,0	34,0	26,0	46,0	2,00

245 **Повидло из абрикосов**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,4	2,2	1,4	1,9	0,15	22,4	2,2	1,4	1,9	0,15
20	44,8	4,4	2,8	3,8	0,30	44,8	4,4	2,8	3,8	0,30
30	67,2	6,6	4,2	5,7	0,45	67,2	6,6	4,2	5,7	0,45
40	89,6	8,8	5,6	7,6	0,60	89,6	8,8	5,6	7,6	0,60
50	112,0	11,0	7,0	9,5	0,75	112,0	11,0	7,0	9,5	0,75
60	134,4	13,2	8,4	11,4	0,90	134,4	13,2	8,4	11,4	0,90
70	156,8	15,4	9,8	13,3	1,05	156,8	15,4	9,8	13,3	1,05
80	179,2	17,6	11,2	15,2	1,20	179,2	17,6	11,2	15,2	1,20
90	201,6	19,8	12,6	17,1	1,35	201,6	19,8	12,6	17,1	1,35
100	224,0	22,0	14,0	19,0	1,50	224,0	22,0	14,0	19,0	1,50

246 **Повидло из яблок**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	7,2	1,4	0,7	0,9	0,18	7,2	1,4	0,7	0,9	0,18
20	14,4	2,8	1,4	1,8	0,36	14,4	2,8	1,4	1,8	0,36
30	21,6	4,2	2,1	2,7	0,54	21,6	4,2	2,1	2,7	0,54
40	28,8	5,6	2,8	3,6	0,72	28,8	5,6	2,8	3,6	0,72
50	36,0	7,0	3,5	4,5	0,90	36,0	7,0	3,5	4,5	0,90
60	43,2	8,4	4,2	5,4	1,08	43,2	8,4	4,2	5,4	1,08
70	50,4	9,8	4,9	6,3	1,26	50,4	9,8	4,9	6,3	1,26
80	57,6	11,2	5,6	7,2	1,44	57,6	11,2	5,6	7,2	1,44
90	64,8	12,6	6,3	8,1	1,62	64,8	12,6	6,3	8,1	1,62
100	72,0	14,0	7,0	9,0	1,80	72,0	14,0	7,0	9,0	1,80

247 **Варенье из айвы**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	7,6	1,3	0,7	1,2	0,20	7,6	1,3	0,7	1,2	0,20
20	15,2	2,6	1,4	2,4	0,40	15,2	2,6	1,4	2,4	0,40
30	22,8	3,9	2,1	3,6	0,60	22,8	3,9	2,1	3,6	0,60
40	30,4	5,2	2,8	4,8	0,80	30,4	5,2	2,8	4,8	0,80
50	38,0	6,5	3,5	6,0	1,00	38,0	6,5	3,5	6,0	1,00
60	45,6	7,8	4,2	7,2	1,20	45,6	7,8	4,2	7,2	1,20
70	53,2	9,1	4,9	8,4	1,40	53,2	9,1	4,9	8,4	1,40
80	60,8	10,4	5,6	9,6	1,60	60,8	10,4	5,6	9,6	1,60
90	68,4	11,7	6,3	10,8	1,80	68,4	11,7	6,3	10,8	1,80
100	76,0	13,0	7,0	12,0	2,00	76,0	13,0	7,0	12,0	2,00

248 **Варенье из груш**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	8,2	1,1	0,6	0,8	0,12	8,2	1,1	0,6	0,8	0,12
20	16,4	2,2	1,2	1,6	0,24	16,4	2,2	1,2	1,6	0,24
30	24,6	3,3	1,8	2,4	0,36	24,6	3,3	1,8	2,4	0,36
40	32,8	4,4	2,4	3,2	0,48	32,8	4,4	2,4	3,2	0,48
50	41,0	5,5	3,0	4,0	0,60	41,0	5,5	3,0	4,0	0,60
60	49,2	6,6	3,6	4,8	0,72	49,2	6,6	3,6	4,8	0,72
70	57,4	7,7	4,2	5,6	0,84	57,4	7,7	4,2	5,6	0,84
80	65,6	8,8	4,8	6,4	0,96	65,6	8,8	4,8	6,4	0,96
90	73,8	9,9	5,4	7,2	1,08	73,8	9,9	5,4	7,2	1,08
100	82,0	11,0	6,0	8,0	1,20	82,0	11,0	6,0	8,0	1,20

250

Варенье из кизила

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	15,4	2,5	1,1	1,4	0,17	15,4	2,5	1,1	1,4	0,17
20	30,8	5,0	2,2	2,8	0,34	30,8	5,0	2,2	2,8	0,34
30	46,2	7,5	3,3	4,2	0,51	46,2	7,5	3,3	4,2	0,51
40	61,6	10,0	4,4	5,6	0,68	61,6	10,0	4,4	5,6	0,68
50	77,0	12,5	5,5	7,0	0,85	77,0	12,5	5,5	7,0	0,85
60	92,4	15,0	6,6	8,4	1,02	92,4	15,0	6,6	8,4	1,02
70	107,8	17,5	7,7	9,8	1,19	107,8	17,5	7,7	9,8	1,19
80	123,2	20,0	8,8	11,2	1,36	123,2	20,0	8,8	11,2	1,36
90	138,6	22,5	9,9	12,6	1,53	138,6	22,5	9,9	12,6	1,53
100	154,0	25,0	11,0	14,0	1,70	154,0	25,0	11,0	14,0	1,70

251

Варенье из клубники

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	7,4	1,0	0,7	1,0	0,03	7,4	1,0	0,7	1,0	0,03
20	14,8	2,0	1,4	2,0	0,06	14,8	2,0	1,4	2,0	0,06
30	22,2	3,0	2,1	3,0	0,09	22,2	3,0	2,1	3,0	0,09
40	29,6	4,0	2,8	4,0	0,12	29,6	4,0	2,8	4,0	0,12
50	37,0	5,0	3,5	5,0	0,15	37,0	5,0	3,5	5,0	0,15
60	44,4	6,0	4,2	6,0	0,18	44,4	6,0	4,2	6,0	0,18
70	51,8	7,0	4,9	7,0	0,21	51,8	7,0	4,9	7,0	0,21
80	59,2	8,0	5,6	8,0	0,24	59,2	8 0	5,6	8,0	0,24
90	66,6	9,0	6,3	9,0	0,27	66,6	9,0	6,3	9,0	0,27
100	74,0	10,0	7,0	10,0	0,30	74,0	10,0	7,0	10,0	0,30

252

Варенье из малины

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	10,0	1,9	1,0	1,6	0,04	10,0	1,9	1,0	1,6	0,04
20	20,0	3,8	2,0	3,2	0,08	20,0	3,8	2,0	3,2	0,08
30	30,0	5,7	3,0	4,8	0,12	30,0	5,7	3,0	4,8	0,12
40	40,0	7,6	4,0	6,4	0,16	40,0	7,6	4,0	6,4	0,16
50	50,0	9,5	5,0	8,0	0,20	50,0	9,5	5,0	8,0	0,20
60	60,0	11,4	6,0	9,6	0,24	60,0	11,4	6,0	9,6	0,24
70	70,0	13,3	7,0	11,2	0,28	70,0	13,3	7,0	11,2	0,28
80	80,0	15,2	8,0	12,8	0,32	80,0	15,2	8,0	12,8	0,32
90	90,0	17,1	9,0	14,4	0,36	90,0	17,1	9,0	14,4	0,36
100	100,0	19,0	10,0	16,0	0,40	100,0	19,0	10,0	16,0	0,40

253

Варенье из слив

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	11,3	1,5	0,9	1,4	0,11	11,3	1,5	0,9	1,4	0,11
20	22,6	3,0	1,8	2,8	0,22	22,6	3,0	1,8	2,8	0,22
30	33,9	4,5	2,7	4,2	0,33	33,9	4,5	2,7	4,2	0,33
40	45,2	6,0	3,6	5,6	0,44	45,2	6,0	3,6	5,6	0,44
50	56,5	7,5	4,5	7,0	0,55	56,5	7,5	4,5	7,0	0,55
60	67,8	9,0	5,4	8,4	0,66	67,8	9,0	5,4	8,4	0,66
70	79,1	10,5	6,3	9,8	0,77	79,1	10,5	6,3	9,8	0,77
80	90,4	12,0	7,2	11,2	0,88	90,4	12,0	7,2	11,2	0,88
90	101,7	13,5	8,1	12,6	0,99	101,7	13,5	8,1	12,6	0,99
100	113,0	15,0	9,0	14,0	1,10	113,0	15,0	9,0	14,0	1,10

[illegible]

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	5,2	1,1	[illegible]	0,7	[illegible]	5,2	1,1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	10,4	2,2	[illegible]	1,4	[illegible]	[illegible]	2,2	[illegible]	1,4	[illegible]
30	15,6	3,3	[illegible]	2,1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1,5	2,1	[illegible]
40	20,8	4,4	2,0	2,8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2,0	2,8	[illegible]
50	26,0	5,5	2,5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2,5	3,5	[illegible]
60	31,2	6,6	3,0	4,2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4,2	[illegible]
70	36,4	7,7	3,5	[illegible]	0,91	[illegible]	7,7	3,5	4,9	0,91
80	41,6	8,8	4,0	5,6	[illegible]	[illegible]	8,8	4,0	[illegible]	1,04
90	46,8	9,9	4,5	[illegible]	1,17	[illegible]	9,9	4,5	6,3	1,17
100	52,0	11,0	5,0	7,0	1,30	52,0	11,0	5,0	7,0	1,30

283 **Молоко буйволиное**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	9,9	19,0	1,6	13,5	0,02	9,9	19,0	1,6	13,5	0,02
20	19,8	38,0	3,2	27,0	0,04	19,8	38,0	3,2	27,0	0,04
30	29,7	57,0	4,8	40,5	0,06	29,7	57,0	4,8	40,5	0,06
40	39,6	76,0	6,4	54,0	0,08	39,6	76,0	6,4	54,0	0,08
50	49,5	95,0	8,0	67,5	0,10	49,5	95,0	8,0	67,5	0,10
60	59,4	114,0	9,6	81,0	0,12	59,4	114,0	9,6	81,0	0,12
70	69,3	133,0	11,2	94,5	0,14	69,3	133,0	11,2	94,5	0,14
80	79,2	152,0	12,8	108,0	0,16	79,2	152,0	12,8	108,0	0,16
90	89,1	171,0	14,4	121,5	0,18	89,1	171,0	14,4	121,5	0,18
100	99,0	190,0	16,0	135,0	0,20	99,0	190,0	16,0	135,0	0,20

284 **Молоко верблюжье**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	14,4	14,1	2,1	9,8	0,01	14,4	14,1	2,1	9,8	0,01
20	28,8	28,2	4,2	19,6	0,02	28,8	28,2	4,2	19,6	0,02
30	43,2	42,3	6,3	29,4	0,03	43,2	42,3	6,3	29,4	0,03
30	57,6	56,4	8,4	39,2	0,04	57,6	56,4	8,4	39,2	0,04
50	72,0	70,5	10,5	49,0	0,05	72,0	70,5	10,5	49,0	0,05
60	86,4	84,6	12,6	58,8	0,06	86,4	84,6	12,6	58,8	0,06
70	100,8	98,7	14,7	68,6	0,07	100,8	98,7	14,7	68,6	0,07
80	115,2	112,8	16,8	78,4	0,08	115,2	112,8	16,8	78,4	0,08
90	129,6	126,9	18,9	88,2	0,09	129,6	126,9	18,9	88,2	0,09
100	144,0	141,0	21,0	98,0	0,10	144,0	141,0	21,0	98,0	0,10

285 **Молоко кобылье**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	8,1	8,3	0,7	5,4	—	8,1	8,3	0,7	5,4	—
20	16,2	16,6	1,4	10,8	—	16,2	16,6	1,4	10,8	—
30	24,3	24,9	2,1	16,2	—	24,3	24,9	2,1	16,2	—
40	32,4	33,2	2,8	21,6	—	32,4	33,2	2,8	21,6	—
50	40,5	41,5	3,5	27,0	—	40,5	41,5	3,5	27,0	—
60	48,6	49,8	4,2	32,4	—	48,6	49,8	4,2	32,4	-
70	56,7	58,1	4,9	37,8	—	56,7	58,1	4,9	37,8	-
80	64,8	66,4	5,4	43,2	—	64,8	66,4	5,4	43,2	—
90	72,9	74,7	6,3	48,6	—	72,9	74,7	6,3	48,6	—
100	81,0	83,0	7,0	54,0	—	81,0	83,0	7,0	54,0	—

286

Молоко козье

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	14,5	14,7	1,3	12,6	0,01	14,5	14,7	1,3	12,6	0,01
20	29,0	29,4	2,6	25,2	0,02	29,0	29,4	2,6	25,2	0,02
30	53,5	44,1	3,9	37,8	0,03	53,5	44,1	3,9	37,8	0,03
40	68,0	58,8	5,2	50,4	0,04	68,0	58,8	5,2	50,4	0,04
50	72,5	73,5	6,5	63,0	0,05	72,5	73,5	6,5	63,0	0,05
60	87,0	88,2	7,8	75,6	0,06	87,0	88,2	7,8	75,6	0,06
70	101,5	102,9	9,1	88,2	0,07	101,5	102,9	9,1	88,2	0,07
80	116,0	117,6	10,4	100,8	0,08	116,0	117,6	10,4	100,8	0,08
90	130,5	132,3	11,7	113,4	0,09	130,5	132,3	11,7	113,4	0,09
100	145,0	147,0	13,0	126,0	0,10	145,0	147,0	13,0	126,0	0,10

287, 288

Молоко коровье (цельное и обезжиренное)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	12,7	12,0	1,4	9,5	0,01	12,7	12,0	1,4	9,5	0,01
20	25,4	24,0	2,8	19,0	0,02	25,4	24,0	2,8	19,0	0,02
30	38,1	36,0	4,2	28,5	0,03	38,1	36,0	4,2	28,5	0,03
40	50,8	48,0	5,6	38,0	0,04	50,8	48,0	5,6	38,0	0,04
50	63,5	60,0	7,0	47,5	0,05	63,5	60,0	7,0	47,5	0,05
60	76,2	72,0	8,4	57,0	0,06	76,2	72,0	8,4	57,0	0,06
70	88,9	84,0	9,8	66,5	0,07	88,9	84,0	9,8	66,5	0,07
80	101,6	96,0	11,2	76,0	0,08	101,6	96,0	11,2	76,0	0,08
90	114,3	108,0	12,6	85,5	0,09	114,3	108,0	12,6	85,5	0,09
100	127,0	120,0	14,0	95,0	0,10	127,0	120,0	14,0	95,0	0,10

289—290

Молоко коровье с шоколадом и с кофе (жирное)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,7	10,0	1,5	9,0	0,01	13,7	10,0	1,5	9,0	0,01
20	27,4	20,0	3,0	18,0	0,02	27,4	20,0	3,0	18,0	0,02
30	41,1	30,0	4,5	27,0	0,03	41,1	30,0	4,5	27,0	0,03
40	54,8	40,0	6,0	36,0	0,04	54,8	40,0	6,0	36,0	0,04
50	68,5	50,0	7,5	45,0	0,05	68,5	50,0	7,5	45,0	0,05
60	82,2	60,0	9,0	54,0	0,06	82,2	60,0	9,0	54,0	0,06
70	95,9	70,0	10,5	63,0	0,07	95,9	70,0	10,5	63,0	0,07
80	109,6	80,0	12,0	72,0	0,08	109,6	80,0	12,0	72,0	0,08
90	123,3	90,0	13,5	81,0	0,09	123,3	90,0	13,5	81,0	0,09
100	137,0	100,0	15,0	90,0	0,10	137,0	100,0	15,0	90,0	0,10

291—292

Молоко коровье сухое (цельное, пленочное распылительное)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	99,4	93,9	10,8	79,0	0,11	99,4	93,9	10,8	79,0	0,11
20	198,8	187,8	21,6	158,0	0,22	198,8	187,8	21,6	158,0	0,22
30	298,2	281,7	32,4	237,0	0,33	298,2	281,7	32,4	237,0	0,33
40	397,6	375,6	43,2	316,0	0,44	397,6	375,6	43,2	316,0	0,44
50	497,0	469,5	54,0	395,0	0,55	497,0	469,5	54,0	395,0	0,55
60	596,4	563,4	64,8	473,0	0,66	596,4	563,4	64,8	473,0	0,66
70	695,8	657,3	75,6	553,0	0,77	695,8	657,3	75,6	553,0	0,77
80	795,2	751,2	86,4	632,0	0,88	795,2	751,2	86,4	632,0	0,88
90	894,6	845,1	97,2	711,0	0,99	894,6	845,1	97,2	711,0	0,99
100	994,0	939,0	108,0	790,0	1,10	994,0	939,0	108,0	790,0	1,10

293 **Молоко коровье сухое (обезжиренное)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	122,4	116,6	13,6	90,0	0,15	122,4	116,6	13,6	90,0	0,15
20	244,8	233,2	27,2	180,0	0,30	244,8	233,2	27,2	180,0	0,30
30	367,2	349,8	40,8	270,0	0,45	367,2	349,8	40,8	270,0	0,45
40	489,6	466,4	54,4	360,0	0,60	489,6	466,4	54,4	360,0	0,60
50	612,0	583,0	68,0	450,0	0,75	612,0	583,0	68,0	450,0	0,75
60	734,4	699,6	81,6	540,0	0,90	734,4	699,6	81,6	540,0	0,90
70	856,8	816,2	95,2	630,0	1,05	856,8	816,2	95,2	630,0	1,05
80	979,2	932,8	108,8	720,0	1,20	979,2	932,8	108,8	720,0	1,20
90	1101,6	1049,4	122,4	810,0	1,35	1101,6	1049,4	122,4	810,0	1,35
100	1224,0	1166,0	136,0	900,0	1,50	1224,0	1166,0	136,0	900,0	1,50

294 **Молоко овечье**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	18,7	18,0	0,8	12,3	0,01	18,7	18,0	0,8	12,3	0,01
20	37,4	36,0	1,6	24,6	0,02	37,4	36,0	1,6	24,6	0,02
30	56,1	54,0	2,4	36,9	0,03	56,1	54,0	2,4	36,9	0,03
40	74,8	72,0	3,2	49,2	0,04	74,8	72,0	3,2	49,2	0,04
50	93,5	90,0	4,0	61,5	0,05	93,5	90,0	4,0	61,5	0,05
60	112,2	108,0	4,8	73,8	0,06	112,2	108,0	4,8	73,8	0,06
70	130,9	126,0	5,6	86,1	0,07	130,9	126,0	5,6	86,1	0,07
80	149,6	144,0	6,4	98,4	0,08	149,6	144,0	6,4	98,4	0,08
90	168,3	162,0	7,2	110,7	0,09	168,3	162,0	7,2	110,7	0,09
100	187,0	180,0	8,0	123,0	0,10	187,0	180,0	8,0	123,0	0,10

297 **Сливки (35% жирности)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	5,8	5,2	0,8	5,5	0,01	5,8	5,2	0,8	5,5	0,01
20	11,6	10,4	1,6	11,0	0,02	11,6	10,4	1,6	11,0	0,02
30	17,4	15,6	2,4	16,5	0,03	17,4	15,6	2,4	16,5	0,03
40	23,2	20,8	3,2	22,0	0,04	23,2	20,8	3,2	22,0	0,04
50	29,0	26,0	4,0	27,5	0,05	29,0	26,0	4,0	27,5	0,05
60	34,8	31,2	4,8	33,0	0,06	34,8	31,2	4,8	33,0	0,06
70	40,6	36,4	5,6	38,5	0,07	40,6	36,4	5,6	38,5	0,07
80	46,4	41,6	6,4	44,0	0,08	46,4	41,6	6,4	44,0	0,08
90	52,2	46,8	7,2	49,5	0,09	52,2	46,8	7,2	49,5	0,09
100	58,0	52,0	8,0	55,0	0,10	58,0	52,0	8,0	55,0	0,10

298 **Сливки (20% жирности)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	9,1	8,6	1,0	6,8	0,01	9,1	8,6	1,0	6,8	0,01
20	18,2	17,2	2,0	13,6	0,02	18,2	17,2	2,0	13,6	0,02
30	27,3	25,8	3,0	20,4	0,03	27,3	25,8	3,0	20,4	0,03
40	36,4	34,4	4,0	27,2	0,04	36,4	34,4	4,0	27,2	0,04
50	45,5	43,0	5,0	34,0	0,05	45,5	43,0	5,0	34,0	0,05
60	54,6	51,6	6,0	40,8	0,06	54,6	51,6	6,0	40,8	0,06
70	63,7	60,2	7,0	47,6	0,07	63,7	60,2	7,0	47,6	0,07
80	72,8	68,8	8,0	54,4	0,08	72,8	68,8	8,0	54,4	0,08
90	81,9	77,4	9,0	61,2	0,09	81,9	77,4	9,0	61,2	0,09
100	91,0	86,0	10,0	68,0	0,10	91,0	86,0	10,0	68,0	0,10

299

Сливки (10% жирности)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	10,9	10,3	1,2	8,2	0,01	10,9	10,3	1,2	8,2	0,01
20	21,8	20,6	2,4	16,4	0,02	21,8	20,6	2,4	16,4	0,02
30	32,7	30,9	3,6	24,6	0,03	32,7	30,9	3,6	24,6	0,03
40	43,6	41,2	4,8	32,8	0,04	43,6	41,2	4,8	32,8	0,04
50	54,5	51,5	6,0	41,0	0,05	54,5	51,5	6,0	41,0	0,05
60	65,4	61,8	7,2	49,2	0,06	65,4	61,8	7,2	49,2	0,06
70	76,3	72,1	8,4	57,4	0,07	76,3	72,1	8,4	57,4	0,07
80	87,2	82,4	9,6	65,6	0,08	87,2	82,4	9,6	65,6	0,08
90	98,1	95,7	10,8	73,8	0,09	98,1	95,7	10,8	73,8	0,09
100	109,0	103,0	12,0	82,0	0,10	109,0	103,0	12,0	82,0	0,10

300

Сливки сухие (с сахаром)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,8	29,1	3,4	23,0	0,36	30,8	29,1	3,4	23,0	0,36
20	61,6	58,2	6,8	46,0	0,72	61,6	58,2	6,8	46,0	0,72
30	92,4	87,3	10,2	69,0	1,08	92,4	87,3	10,2	69,0	1,08
40	123,2	116,4	13,6	92,0	1,44	123,2	116,4	13,6	92,0	1,44
50	154,0	145,5	17,0	115,0	1,80	154,0	145,5	17,0	115,0	1,80
60	184,8	174,6	20,4	138,0	2,16	184,8	174,6	20,4	138,0	2,16
70	215,6	203,7	23,8	161,0	2,52	215,6	203,7	23,8	161,0	2,52
80	246,4	232,8	27,2	184,0	2,88	246,4	232,8	27,2	184,0	2,88
90	277,2	261,9	30,6	207,0	3,24	277,2	261,9	30,6	207,0	3,24
100	308,0	291,0	34,0	230,0	3,60	308,0	291,0	34,0	230,0	3,60

301

Сливки сухие (без сахара)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	72,6	68,6	8,0	54,3	0,09	72,6	68,6	8,0	54,3	0,09
20	145,2	137,2	16,0	108,6	0,18	145,2	137,2	16,0	108,6	0,18
30	217,8	205,8	24,0	162,9	0,27	217,8	205,8	24,0	162,9	0,27
40	290,4	274,4	32,0	217,2	0,36	290,4	274,4	32,0	217,2	0,36
50	363,0	343,0	40,0	271,5	0,45	363,0	343,0	40,0	271,5	0,45
60	435,6	411,6	48,0	325,8	0,54	435,6	411,6	48,0	325,8	0,54
70	508,2	480,2	56,0	380,1	0,63	508,2	480,2	56,0	380,1	0,63
80	580,8	548,8	64,0	434,4	0,72	580,8	548,8	64,0	434,4	0,72
90	653,4	617,4	72,0	488,7	0,81	653,4	617,4	72,0	488,7	0,81
100	726,0	686,0	80,0	543,0	0,90	726,0	686,0	80,0	543,0	0,90

302

Напиток сливочный

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	9,1	8,6	1,0	6,7	0,01	9,1	8,6	1,0	6,7	0,01
20	18,2	17,2	2,0	13,4	0,02	18,2	17,2	2,0	13,4	0,02
30	27,3	25,8	3,0	20,1	0,03	27,3	25,8	3,0	20,1	0,03
40	36,4	34,4	4,0	26,8	0,04	36,4	34,4	4,0	26,8	0,04
50	45,5	43,0	5,0	33,5	0,05	45,5	43,0	5,0	33,5	0,05
60	54,6	51,6	6,0	40,2	0,06	54,6	51,6	6,0	40,2	0,06
70	63,7	60,2	7,0	46,9	0,07	63,7	60,2	7,0	46,9	0,07
80	72,8	68,8	8,0	53,6	0,08	72,8	68,8	8,0	53,6	0,08
90	81,9	77,4	9,0	60,3	0,09	81,9	77,4	9,0	60,3	0,09
100	91,0	86,0	10,0	67,0	0,10	91,0	86,0	10,0	67,0	0,10

303—308, 310—311, 312—315, [illegible]

Ацидофилин, ацидофильн[illegible], [illegible] кефир и простокваша

Вес, г	В съедоб[illegible]					[illegible]				
	калий	кальций	магний	фо[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	12.7	12,0	1,4	9,5	0,01	12,7	12,0	1,4	9,5	0,01
20	25,4	24,0	2,8	19,0	0,02	25,4	24,0	2,8	19,0	0,02
30	38,1	36,0	4,2	28,5	0,03	38,1	36,0	4,2	28,5	0,03
40	50,8	48,0	5,6	38,0	0,04	50,8	48,0	5,8	38,0	0,04
50	63,5	60,0	7,0	47,5	0,05	63,5	60,0	7,0	47,5	0,05
60	76,2	72,0	8,4	57,0	0,06	76,2	72,0	8,4	57,0	0,06
70	88,9	84,0	9,8	66,5	0,07	88,9	84,0	9,8	66,5	0,07
80	101,6	96,0	11,2	76,0	0,08	101,6	96,0	11,2	76,0	0,08
90	114,3	108,0	12,6	85,5	0,09	114,3	108,0	12,6	85,5	0,09
100	127,0	120,0	14,0	95,0	0,10	127,0	120,0	14,0	95,0	0,10

316—318

Кумыс (слабый, средний и крепкий)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	8,1	8,3	0,7	5,4	—	8,1	8,3	0,7	5,4	—
20	16,2	16,6	1,4	10,8	—	16,2	16,6	1,4	10,8	
30	24,3	24,9	2,1	16,2		24,3	24,9	2,1	16,2	—
40	32,4	33,2	2,8	21,6	—	32,4	33,2	2,8	21,6	—
50	40,5	41,5	3,5	27,0	—	40,5	41,5	3,5	27,0	—
60	48,6	49,8	4,2	32,4	—	48,6	49,8	4,2	32,4	
70	56,7	58,1	4,9	37,8	—	56,7	58,1	4,9	37,8	
80	64,8	66,4	5,6	43,2	—	64,8	66,4	5,6	43,2	—
90	72,9	74,7	6,3	48,6	—	72,9	74,7	6,3	48,6	—
100	81,0	83,0	7,0	54,0	—	81,0	83,0	7,0	54,0	—

322—323

Сметана (высшего и I сорта)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	9,1	8,6	1,0	6,8	0,01	9,1	8,6	1,0	6,8	0,01
20	18,2	17,2	2,0	13,6	0,02	18,2	17,2	2,0	13,6	0,02
30	27,3	25,8	3,0	20,4	0,03	27,3	25,8	3,0	20,4	0,03
40	36,4	34,4	4,0	27,2	0,04	36,4	34,4	4,0	27,2	0,04
50	45,5	43,0	5,0	34,0	0,05	45,5	43,0	5,0	34,0	0,05
60	54,6	51,6	6,0	40,8	0,06	54,6	51,6	6,0	40,8	0,06
70	63,7	60,2	7,0	47,6	0,07	63,7	60,2	7,0	47,6	0,07
80	72,8	68,8	8,0	54,4	0,08	72,8	68,8	8,0	54,4	0,08
90	81,9	77,4	9,0	61,2	0,09	81,9	77,4	9,0	61,2	0,09
100	91,0	86,0	10,0	68,0	0,10	91,0	86,0	10,0	68,0	0,10

324—325

Творог (20% и 9% жирности)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	14,0	—	13,0	—	—	14,0	—	13,0	—
20	—	28,0	—	26,0	—	—	28,0	—	26,0	—
30	—	42,0	—	39,0	—	—	42,0	—	39,0	—
40	—	56,0	—	52,0	—	—	56,0	—	52,0	—
50	—	70,0	—	65,0	—	—	70,0	—	65,0	—
60	—	84,0	—	78,0	—	—	84,0	—	78,0	—
70	—	98,0	—	91,0	—	—	98,0	—	91,0	—
80	—	112,0	—	104,0	—	—	112,0	—	104,0	—
90	—	126,0	—	117,0	—	—	126,0	—	117,0	—
100	—	140,0	—	130,0	—	—	140,0	—	130,0	

326 **Творог (нежирный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	16,4	—	15,1	—	—	16,4	—	15,1	—
20	—	32,8	—	30,2	—	—	32,8	—	30,2	—
30	—	49,2	—	45,3	—	—	49,2	—	45,3	—
40	—	65,6	—	60,4	—	—	65,6	—	60,4	—
50	—	82,0	—	75,5	—	—	82,0	—	75,5	—
60	—	98,4	—	90,6	—	—	98,4	—	90,6	—
70	—	114,8	—	105,7	—	—	114,8	—	105,7	—
80	—	131,2	—	120,8	—	—	131,2	—	120,8	—
90	—	147,6	—	135,9	—	—	147,6	—	135,9	—
100	—	164,0	—	151,0	—	—	164,0	—	151,0	—

327—328 **Масса и сырки творожные сладкие (23% и 17% жирности)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	10,5	—	9,7	—	—	10,5	—	9,7	—
20	—	21,0	—	19,4	—	—	21,0	—	19,4	—
30	—	31,5	—	29,1	—	—	31,5	—	29,1	—
40	—	42,0	—	38,8	—	—	42,0	—	38,8	—
50	—	52,5	—	48,5	—	—	52,5	—	48,5	—
60	—	63,0	—	58,2	—	—	63,0	—	58,2	—
70	—	73,5	—	67,9	—	—	73,5	—	67,9	—
80	—	84,0	—	77,6	—	—	84,0	—	77,6	—
90	—	94,5	—	87,3	—	—	94,5	—	87,3	—
100	—	105,0	—	97,0	—	—	105,0	—	97,0	—

329—330 **Масса и сырки творожные сладкие (7% жирности и нежирные)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	14,0	—	13,0	—	—	14,0	—	13,0	—
20	—	28,0	—	26,0	—	—	28,0	—	26,0	—
30	—	42,0	—	39,0	—	—	42,0	—	39,0	—
40	—	56,0	—	52,0	—	—	56,0	—	52,0	—
50	—	70,0	—	65,0	—	—	70,0	—	65,0	—
60	—	84,0	—	78,0	—	—	84,0	—	78,0	—
70	—	98,0	—	91,0	—	—	98,0	—	91,0	—
80	—	112,0	—	104,0	—	—	112,0	—	104,0	—
90	—	126,0	—	117,0	—	—	126,0	—	117,0	—
100	—	140,0	—	130,0	—	—	140,0	—	130,0	—

331 **Сырки творожные сладкие с шоколадом (16% жирности)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	16,4	—	15,1	—	—	16,4	—	15,1	—
20	—	32,8	—	30,2	—	—	32,8	—	30,2	—
30	—	49,2	—	45,3	—	—	49,2	—	45,3	—
40	—	65,6	—	60,4	—	—	65,6	—	60,4	—
50	—	82,0	—	75,5	—	—	82,0	—	75,5	—
60	—	98,4	—	90,6	—	—	98,4	—	90,6	—
70	—	114,8	—	105,7	—	—	114,8	—	105,7	—
80	—	131,2	—	120,8	—	—	131,2	—	120,8	—
90	—	147,6	—	135,9	—	—	147,6	—	135,9	—
100	—	164,0	—	151,0	—	—	164,0	—	151,0	—

332 Сырки творожные глазированные сладкие (26% жирности)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	16,4	—	15,1	—	—	16,4	—	15,1	—
20	—	32,8	—	30,2	—	—	32,8	—	30,2	—
30	—	49,2	—	45,3	—	—	49,2	—	45,3	—
40	—	65,6	—	60,4	—	—	65,6	—	60,4	—
50	—	82,0	—	75,5	—	—	82,0	—	75,5	—
60	—	98,4	—	90,6	—	—	98,4	—	90,6	—
70	—	114,8	—	105,7	—	—	114,8	—	105,7	—
80	—	131,2	—	120,8	—	—	131,2	—	120,8	—
90	—	147,6	—	135,9	—	—	147,6	—	135,9	—
100	—	164,0	—	151,0	—	—	164,0	—	151,0	—

333-335 Масса и сырки творожные соленые (19% и 8% жирности и нежирные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	14,0	—	13,0	—	—	14,0	—	13,0	—
20	—	28,0	—	26,0	—	—	28,0	—	26,0	—
30	—	42,0	—	39,0	—	—	42,0	—	39,0	—
40	—	56,0	—	52,0	—	—	56,0	—	52,0	—
50	—	70,0	—	65,0	—	—	70,0	—	65,0	—
60	—	84,0	—	78,0	—	—	84,0	—	78,0	—
70	—	98,0	—	91,0	—	—	98,0	—	91,0	—
80	—	112,0	—	104,0	—	—	112,0	—	104,0	—
90	—	126,0	—	117,0	—	—	126,0	—	117,0	—
100		140,0	—	130,0	—	—	140,0	—	130,0	—

340, 341 Сыр голландский круглый и лилипут (50% жирности)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	76,0	—	42,4	—	—	69,9	—	39,0	—
20	—	152,0	—	84,8	—	—	139,8	—	78,0	—
30	—	228,0	—	127,2	—	—	209,7	—	117,0	—
40	—	304,0	—	169,6	—	—	279,6	—	156,0	—
50	—	380,0	—	212,0	—	—	349,5	—	195,0	—
60	—	456,0	—	254,4	—	—	419,4	—	234,0	—
70	—	532,0	—	296,8	—	—	489,3	—	273,0	—
80	—	608,0	—	339,2	—	—	559,2	—	312,0	—
90	—	684,0	—	381,6	—	—	629,1	—	351,0	—
100	—	760,0	—	424,0	—	—	699,0	—	390,0	—

344 Сыр латвийский (45% жирности)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	77,7	—	59,7	—	—	68,4	—	52,5	—
20	—	155,4	—	119,4	—	—	136,8	—	105,0	—
30	—	233,1	—	179,1	—	—	205,2	—	157,5	—
40	—	310,8	—	238,8	—	—	273,6	—	210,0	—
50	—	388,5	—	298,5	—	—	342,0	—	262,5	—
60	—	466,2	—	358,2	—	—	410,4	—	315,0	—
70	—	543,9	—	417,9	—	—	478,8	—	367,5	—
80	—	621,6	—	477,6	—	—	547,2	—	420,0	—
90	—	699,3	—	537,3	—	—	615,6	—	472,5	—
100	—	777,0	—	597,0	—	—	684,0	—	525,0	—

348 Сыр угличский (45% жирности)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	86,3	—	51,6	—	—	81,1	—	48,5	—
20	—	172,6	—	103,2	—	—	162,2	—	97,0	—
30	—	258,9	—	154,8	—	—	243,3	—	145,5	—
40	—	345,2	—	206,4	—	—	324,4	—	194,0	—
50	—	431,5	—	258,0	—	—	405,5	—	242,5	—
60	—	517,8	—	309,6	—	—	486,6	—	291,0	—
70	—	604,1	—	361,2		—	567,7	—	339,5	—
80	—	690,4	—	412,8	—	—	648,8	—	388,0	—
90	—	776,7	—	464,4	—	—	729,9	—	436,5	—
100	—	863,0	—	516,0	—	—	811,0	—	485,0	—

350 Сыр швейцарский (50% жирности)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	106,4	—	59,4	—	—	97,9	—	54,6	—
20	—	212,8	—	118,8	—	—	195,8	—	109,2	—
30	—	319,2	—	178,2	—	—	293,7	—	163,8	—
40	—	425,6	—	237,6	—	—	391,6	—	218,4	—
50	—	532,0	—	297,0	—	—	489,5	—	273,0	—
60	—	638,4	—	356,4	—	—	587,4	—	327,6	—
70	—	744,8	—	415,8	—	—	685,3	—	382,2	—
80	—	851,2	—	475,2	—	—	783,2	—	436,8	—
90	—	957,6	—	534,6	—	—	881,1	—	491,4	—
100	—	1064,0	—	594,0	—	—	979,0	—	546,0	—

351 Сыр ярославский (45% жирности)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	86,9	—	49,1	—	—	80,8	—	45,7	—
20	—	173,8	—	98,2	—	—	161,6	—	91,4	—
30	—	260,7	—	147,3	—	—	242,1	—	137,1	—
40	—	347,6	—	196,4	—	—	323,2	—	182,8	—
50	—	434,5	—	245,5	—	—	404,0	—	228,5	—
60	—	521,4	—	294,6	—	—	484,8	—	274,2	—
70	—	608,3	—	343,7	—	—	565,6	—	319,9	—
80	—	695,2	—	392,8	—	—	646,4	—	365,6	—
90	—	782,1	—	441,9	—	—	727,2	—	411,3	—
100	—	869,0	—	491,0	—	—	808,0	—	457,0	—

352 Сыр дорогобужский (45% жирности)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	72,3	—	42,9	—	—	60,1	—	38,1	—
20	—	144,6	—	85,8	—	—	120,2	—	76,2	—
30	—	216,9	—	128,7	—	—	180,3	—	114,3	—
40	—	289,2	—	171,6	—	—	240,4	—	152,4	—
50	—	361,5	—	214,5	—	—	300,5	—	190,5	—
60	—	433,8	—	257,4	—	—	360,6	—	228,6	—
70	—	506,1	—	300,3	—	—	420,7	—	266,7	—
80	—	578,4	—	343,2	—	—	480,8	—	304,8	—
90	—	650,7	—	386,1	—	—	540,9	—	342,9	—
100	—	723,0	—	429,0	—	—	601,0	—	381,0	—

355 **Сыр рокфор (50% жирности)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	63,9	—	40.5	—	—	66,3	—	65,8	—
20	—	127,8	—	81,0	—	—	132,6	—	131,6	—
30	—	191,7	—	121,5	—	—	198,9	—	197,4	—
40	—	255,6	—	162,0	—	—	265,2	—	263,2	—
50	—	319,5	—	202,5	—	—	331,5	—	329,0	—
60	—	383,4	—	243,0	—	—	397 8	—	394,8	—
70	—	447,3	—	283,5	—	—	464,1	—	460,6	—
80	—	511,2	—	324,0	—	—	530,4	—	526,4	—
90	—	575,1	—	364,5	—	—	596,7	—	592,2	—
100	—	639,0	—	405,0	—	—	663,0	—	658,0	—

363 **Сыр плавленный новый (40% жирности)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	69,1	—	68,6	—	—	60,1	—	38,1	—
20	—	138,2	—	137,2	—	—	120,2	—	76,2	—
30	—	207,3	—	205,8	—	—	180,3	—	114,3	—
40	—	276,4	—	274,4	—	—	240,4	—	152,4	—
50	—	345,5	—	343,0	—	—	300,5	—	190,5	—
60	—	414,6	—	411,6	—	—	360,6	—	228,6	—
70	—	483,7	—	480,2	—	—	420,7	—	266,7	—
80	—	552,8	—	548,8	—	—	480,8	—	304,8	—
90	—	621,9	—	617,4	—	—	540,9	—	342,9	—
100	—	691,0	—	686,0	—	—	601,0	—	381,0	—

368, 369 **Мороженое сливочное и пломбир**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	10,9	13,7	1,2	8,2	0,01	10,9	13,7	1,2	8,2	0,01
20	21,8	27,4	2,4	16,4	0,02	21,8	27,4	2,4	16,4	0,02
30	32,7	41,1	3,6	24,6	0,03	32,7	41,1	3,6	24,6	0,03
40	43,6	54,8	4,8	32,8	0,04	43,6	54,8	4,8	32,8	0,04
50	54,5	68,5	6,0	41,0	0,05	54,5	68,5	6,0	41,0	0,05
60	65,4	82,2	7,2	49,2	0,06	65,4	82,2	7,2	49,2	0,06
70	76,3	95,9	8,4	57,4	0,07	76,3	95,9	8,4	57,4	0,07
80	87,2	109,6	9,6	65,6	0,08	87,2	109,6	9,6	65,6	0,08
90	98,1	123,3	10,8	73,8	0,09	98,1	123,3	10,8	73.8	0,09
100	109,0	137,0	12,0	82,0	0,10	109,0	137,0	12,0	82,0	0,10

370 **Эскимо молочное**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	14,5	13,7	1,6	10,8	0,02	14,5	13,7	1,6	10,8	0,02
20	29,0	27,4	3,2	21,6	0,04	29,0	27,4	3,2	21,6	0,04
30	43,5	41,1	4,8	32,4	0,06	43,5	41,1	4,8	32,4	0,06
40	58,0	54,8	6,4	43,2	0,08	58,0	54,8	6,4	43,2	0,08
50	72,0	68,5	8,0	54,0	0,10	72,0	68,5	8,0	54,0	0,10
60	87,0	82,2	9,6	64,8	0,12	87,0	82,2	9,6	64,8	0,12
70	101,5	95,9	11,2	75,6	0,14	101,5	95,9	11,2	75,6	0,14
80	116,0	109,6	12,8	86,4	0,16	116,0	109,6	12,8	86,4	0,16
90	130,5	123,3	14,4	97,2	0,18	130,5	123,3	14,4	97,2	0,18
100	145,0	137,0	16,0	108,0	0,20	145,0	137,0	16,0	108,0	0,20

367, 371 Мороженое молочное и эскимо сливочное

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	12,7	12,0	1,4	9,5	0,01	12,7	12,0	1,4	9,5	0,01
20	25,4	24,0	2,8	19,0	0,02	25,4	24,0	2,8	19,0	0,02
30	37,1	36,0	4,2	28,5	0,03	37,1	36,0	4,2	28,5	0,03
40	50,8	48,0	5,6	38,0	0,04	50,8	48,0	5,6	38,0	0,04
50	63,5	60,0	7,0	47,5	0,05	63,5	60,0	7,0	47,5	0,05
60	76,2	72,0	8,4	57,0	0,06	76,2	72,0	8,4	57,0	0,06
70	88,9	84,0	9,8	66,5	0,07	88,9	84,0	9,8	66,5	0,07
80	101,6	96,0	11,2	76,0	0,08	101,6	96,0	11,2	76,0	0,08
90	114,3	108,0	12,6	85,5	0,09	114,3	108,0	12,6	85,5	0,09
100	127,0	120,0	14,0	95,0	0,10	127,0	120,0	14,0	95,0	0,10

372 Баранина 1-й категории (охлажденная)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,8	0,9	1,9	17,7	0,25	21,4	0,7	1,5	13,6	0,19
20	55,6	1,8	3,8	35,4	0,50	42,8	1,4	3,0	27,2	0,38
30	83,4	2,7	5,7	53,1	0,75	64,2	2,1	4,5	40,8	0,57
40	110,2	3,6	7,6	70,8	1,00	85,6	2,8	6,0	54,4	0,76
50	139,0	4,5	9,5	88,5	1,25	107,0	3,5	7,5	68,0	0,95
60	166,8	5,4	11,4	106,2	1,50	128,4	4,2	9,0	81,6	1,14
70	194,6	6,3	13,3	123,9	1,75	149,8	4,9	10,5	95,2	1,33
80	222,4	7,2	15,2	141,6	2,00	171,2	5,6	12,0	108,8	1,52
90	250,2	8,1	17,1	159,3	2,25	192,6	6,3	13,5	122,4	1,71
100	278,0	9,0	19,0	177,0	2,50	214,0	7,0	15,0	136,0	1,90

373 Баранина 2-й категории (охлажденная)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	35,2	1,2	2,4	22,4	0,31	25,7	0,91	1,7	16,3	0,23
20	70,4	2,4	4,8	44,8	0,62	51,4	1,82	3,4	32,6	0,46
30	105,6	3,6	7,2	67,2	0,93	77,1	2,73	5,1	48,9	0,69
40	140,8	4,8	9,6	89,6	1,24	102,8	3,64	6,8	65,2	0,92
50	176,0	6,0	12,0	112,0	1,55	128,5	4,55	8,5	81,5	1,15
60	211,2	7,2	14,4	134,4	1,86	154,2	5,46	10,2	97,8	1,38
70	246,4	8,4	16,8	156,8	2,17	179,9	6,37	11,9	114,1	1,61
80	281,6	9,6	19,2	179,2	2,48	205,6	7,28	13,6	130,4	1,84
90	316,8	10,8	21,6	201,6	2,79	231,3	8,19	15,3	146,7	2,07
100	352,0	12,0	24,0	224,0	3,10	257,0	9,10	17,0	163,0	2,30

374 Баранина 1-й категории (без ножек, мороженая)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,0	1,0	2,1	19,1	0,26	21,6	0,7	1,5	13,7	0,19
20	60,0	2,0	4,2	38,2	0,52	43,2	1,4	3,0	27,4	0,38
30	90,0	3,0	6,3	57,3	0,78	64,8	2,1	4,5	41,1	0,57
40	120,0	4,0	8,4	76,4	1,04	86,4	2,8	6,0	54,8	0,76
50	150,0	5,0	10,5	95,5	1,30	108,0	3,5	7,5	68,5	0,95
60	180,0	6,0	12,6	114,6	1,56	129,6	4,2	9,0	82,2	1,14
70	210,0	7,0	14,7	133,7	1,82	151,2	4,9	10,5	95,9	1,33
80	240,0	8,0	16,8	152,8	2,08	172,8	5,6	12,0	109,6	1,52
90	270,0	9,0	18,9	171,9	2,34	194,4	6,3	13,5	123,3	1,71
100	300,0	10,0	21,0	191,0	2,60	216,0	7,0	15,0	137,0	1,90

375 **Баранина 2-й категории (без ножек, мороженая)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	37,9	1,3	2,6	24,1	0,34	25,8	0,9	1,8	16,4	0,23
20	75,8	2,6	5,2	48,2	0,68	51,6	1,8	3,6	32,8	0,46
30	113,7	3,9	7,8	72,3	1,02	77,4	2,7	5,4	49,2	0,69
40	151,6	5,2	10,4	96,4	1,36	103,2	3,6	7,2	65,6	0,92
50	189,5	6,5	13,0	120,5	1,70	129,0	4,5	9,0	82,0	1,15
60	227,4	7,8	15,6	144,6	2,04	154,8	5,4	10,8	98,4	1,38
70	265,3	9,1	18,2	168,7	2,38	180,6	6,3	12,6	114,8	1,61
80	303,2	10,4	20,8	192,8	2,72	206,4	7,2	14,4	131,2	1,84
90	341,1	11,7	23,4	216,9	3,06	232,2	8,1	16,2	147,6	2,07
100	379,0	13,0	26,0	241,0	3,40	258,0	9,0	18,0	164,0	2,30

376 **Говядина 1-й категории (охлажденная)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,5	1,0	2,1	19,4	0,27	24,1	0,8	1,6	15,3	0,21
20	61,0	2,0	4,2	38,8	0,51	48,2	1,6	3,2	30,6	0,42
30	91,5	3,0	6,3	58,2	0,81	72,3	2,4	4,8	45,9	0,63
40	122,0	4,0	8,4	77,6	1,08	96,4	3,2	6,4	61,2	0,84
50	152,5	5,0	10,5	97,0	1,35	120,5	4,0	8,0	76,5	1,05
60	183,0	6,0	12,6	116,4	1,62	144,6	4,8	9,6	91,8	1,26
70	213,5	7,0	14,7	135,8	1,89	168,7	5,6	11,2	107,1	1,47
80	244,0	8,0	16,8	155,2	2,16	192,8	6,4	12,8	122,4	1,68
90	274,5	9,0	18,9	174,6	2,43	216,9	7,2	14,4	137,7	1,89
100	305,0	10,0	21,0	194,0	2,70	241,0	8,0	16,0	153,0	2,10

377 **Говядина 2-й категории (охлажденная)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	35,6	1,2	2,5	22,6	0,31	26,3	0,9	1,8	16,7	0,23
20	71,2	2,4	5,0	45,2	0,62	52,6	1,8	3,6	33,4	0,46
30	106,8	3,6	7,5	67,8	0,93	78,9	2,7	5,4	50,1	0,69
40	142,4	4,8	10,0	90,4	1,24	105,2	3,6	7,2	66,8	0,92
50	178,0	6,0	12,5	113,0	1,55	131,5	4,5	9,0	83,5	1,15
60	213,6	7,2	15,0	135,6	1,86	157,8	5,4	10,8	100,2	1,38
70	249,2	8,4	17,5	158,2	2,17	184,1	6,3	12,6	116,9	1,61
80	284,8	9,6	20,0	180,8	2,48	210,4	7,2	14,4	133,6	1,84
90	320,4	10,8	22,5	203,4	2,79	236,7	8,1	16,2	150,3	2,07
100	356,0	12,0	25,0	226,0	3,10	263,0	9,0	18,0	167,0	2,30

378 **Говядина 1-й категории (мороженая)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,2	1,1	2,2	20,5	0,28	25,9	0,9	1,8	16,1	0,23
20	64,4	2,2	4,4	41,0	0,56	51,8	1,8	3,6	32,2	0,46
30	96,6	3,3	6,6	61,5	0,84	77,7	2,7	5,4	48,3	0,69
40	128,8	4,4	8,8	82,0	1,12	103,6	3,6	7,2	64,4	0,92
50	161,0	5,5	11,0	102,5	1,40	129,5	4,5	9,0	80,5	1,15
60	193,2	6,6	13,2	123,0	1,68	155,4	5,4	10,8	96,6	1,38
70	225,4	7,7	15,4	143,5	1,96	181,3	6,3	12,6	112,7	1,61
80	257,6	8,8	17,6	164,0	2,24	207,2	7,2	14,4	128,8	1,84
90	289,8	9,9	19,8	184,5	2,52	233,1	8,1	16,2	144,9	2,07
100	322,0	11,0	22,0	205,0	2,80	259,0	9,0	18,0	161,0	2,30

379 Говядина 2-й категории (мороженая)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	38,1	1,3	2,6	24,2	0,34	23,8	0,8	1,6	15,2	0,21
20	76,2	2,6	5,2	48,4	0,68	47,6	1,6	3,2	30,4	0,42
30	114,3	3,9	7,8	72,6	1,02	71,4	2,4	4,8	45,6	0,63
40	152,4	5,2	10,4	96,8	1,36	95,2	3,2	6,4	60,8	0,84
50	190,5	6,5	13,0	121,0	1,70	119,0	4,0	8,0	76,0	1,05
60	228,6	7,8	15,6	145,2	2,04	142,8	4,8	9,6	91,2	1,26
70	266,7	9,1	18,2	169,4	2,38	166,6	5,6	11,2	106,4	1,47
80	304,8	10,4	20,8	193,6	2,72	190,4	6,4	12,8	121,6	1,68
90	342,9	11,7	23,4	217,8	3,06	214,2	7,2	14,4	136,8	1,89
100	381,0	13,0	26,0	242,0	3,40	238,0	8,0	16,0	152,0	2,10

381 Мясо зайца

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	39,8	1,7	2,8	22,6	0,48	—	—	—	—	—
20	79,6	3,4	5,6	45,2	0,96	—	—	—	—	—
30	119,4	5,1	8,4	67,8	1,44	—	—	—	—	—
40	159,2	6,8	11,2	90,4	1,92	—	—	—	—	—
50	199,0	8,5	14,0	113,0	2,40	—	—	—	—	—
60	238,8	10,2	16,8	135,6	2,88	—	—	—	—	—
70	278,6	11,9	19,6	158,2	3,36	—	—	—	—	—
80	318,4	13,6	22,4	180,8	3,84	—	—	—	—	—
90	358,2	15,3	25,2	203,4	4,32	—	—	—	—	—
100	398,0	17,0	28,0	226,0	4,80	—	—	—	—	—

382—385 Мясо кита горбача, кашалота, блювала и финвала (спинное)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	37,1	1,3	2,6	23,6	0,26	—	—	—	—	—
20	74,2	2,6	5,2	47,2	0,52	—	—	—	—	—
30	111,3	3,9	7,8	70,8	0,78	—	—	—	—	—
40	148,4	5,2	10,4	94,4	1,04	—	—	—	—	—
50	185,5	6,5	13,0	118,0	1,30	—	—	—	—	—
60	222,6	7,8	15,6	141,6	1,56	—	—	—	—	—
70	259,7	9,1	18,2	165,2	1,82	—	—	—	—	—
80	296,8	10,4	20,8	188,8	2,08	—	—	—	—	—
90	333,9	11,7	23,4	212,4	2,34	—	—	—	—	—
100	371,0	13,0	26,0	236,0	2,60	—	—	—	—	—

386 Мясо конское (средней упитанности)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,4	1,3	2,5	20,0	0,31	—	—	—	—	—
20	72,8	2,6	5,0	40,0	0,62	—	—	—	—	—
30	109,2	3,9	7,5	60,0	0,93	—	—	—	—	—
40	145,6	5,2	10,0	80,0	1,24	—	—	—	—	—
50	182,0	6,5	12,5	100,0	1,55	—	—	—	—	—
60	218,4	7,8	15,0	120,0	1,86	—	—	—	—	—
70	254,8	9,1	17,5	140,0	2,17	—	—	—	—	—
80	291,2	10,4	20,0	160,0	2,48	—	—	—	—	—
90	327,6	11,7	22,5	180,0	2,79	—	—	—	—	—
100	364,0	13,0	25,0	200,0	3,10	—	—	—	—	—

387 **Мясо кролика**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,4	2,1	2,5	22,4	0,16	25,5	1,5	1,7	15,7	0,11
20	72,8	4,2	5,0	44,8	0,32	51,0	3,0	3,4	31,4	0,22
30	109,2	6,3	7,5	67,2	0,48	76,5	4,5	5,1	47,1	0,33
40	145,6	8,4	10,0	89,6	0,64	102,0	6,0	6,8	62,8	0,44
50	182,0	10,5	12,5	112,0	0,80	127,5	7,5	8,5	78,5	0,55
60	218,4	12,6	15,0	134,4	0,96	153,0	9,0	10,2	94,2	0,66
70	254,8	14,7	17,5	156,8	1,12	178,5	10,5	11,9	109,9	0,77
80	291,2	16,8	20,0	179,2	1,28	204,0	12,0	13,6	125,6	0,88
90	327,6	18,9	22,5	201,6	1,44	229,5	13,5	15,3	141,3	0,99
100	364,0	21,0	25,0	224,0	1,60	255,0	15,0	17,0	157,0	1,10

388 **Мясо оленье (жирное)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,8	1,0	2,0	18,3	0,25	—	—	—	—	—
20	57,6	2,0	4,0	36,6	0,50	—	—	—	—	—
30	86,4	3,0	6,0	54,9	0,75	—	—	—	—	—
40	115,2	4,0	8,0	73,2	1,00	—	—	—	—	—
50	144,0	5,0	10,0	91,5	1,25	—	—	—	—	—
60	172,8	6,0	12,0	109,8	1,50	—	—	—	—	—
70	201,6	7,0	14,0	128,1	1,75	—	—	—	—	
80	230,4	8,0	16,0	146,4	2,00	—	—	—	—	—
90	259,2	9,0	18,0	164,7	2,25	—	—	—	—	—
100	288,0	10,0	20,0	183,0	2,50	—	—	—	—	

389 **Мясо оленье (средней упитанности)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,2	1,1	2,2	20,5	0,28	—	—	—	—	—
20	64,4	2,2	4,4	41,0	0,56	—	—	—	—	—
30	96,6	3,3	6,6	61,5	0,84	—	—	—	—	—
40	128,8	4,4	8,8	82,0	1,12	—	—	—		
50	161,0	5,5	11,0	102,5	1,40	—	—	—	—	—
60	193,2	6,6	13,2	123,0	1,68	—	—	—	—	—
70	225,4	7,7	15,4	143,5	1,96	—	—	—	—	
80	257,6	8,8	17,6	164,0	2,24	—	—	—	—	—
90	289,8	9,9	19,8	184,5	2,52	—	—	—	—	—
100	322,0	11,0	22,0	205,0	2,80	—	—	—		—

390 **Мясо оленье (ниже средней упитанности)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,5	1,0	2,1	19,4	0,27	—	—	—	—	—
20	61,0	2,0	4,2	38,8	0,54	—	—	—	—	—
30	91,5	3,0	6,3	58,2	0,81	—	—	—	—	—
40	122,0	4,0	8,4	77,6	1,08	—	—	—	—	—
50	152,5	5,0	10,5	97,0	1,35	—	—	—	—	—
60	183,0	6,0	12,6	116,4	1,62	—	—	—	—	—
70	213,5	7,0	14,7	135,8	1,89	—	—	—	—	—
80	244,0	8,0	16,8	155,2	2,16	—	—	—	—	—
90	274,5	9,0	18,9	174,6	2,43	—	—	—	—	—
100	305,0	10,0	21,0	194,0	2,70	—	—	—	—	—

391 **Мясо яка**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	33,9	1,2	2,4	21,6	0,30	—	—	—	—	—
20	67,8	2,4	4,8	43,2	0,60	—	—	—	—	—
30	101,7	3,6	7,2	64,8	0,90	—	—	—	—	—
40	135,6	4,8	9,6	86,4	1,20	—	—	—	—	—
50	169,5	6,0	12,0	108,0	1,50	—	—	—	—	—
60	203,4	7,2	14,4	129,6	1,80	—	—	—	—	—
70	237,3	8,4	16,8	151,2	2,10	—	—	—	—	—
80	271,2	9,6	19,2	172,8	2,40	—	—	—	—	—
90	305,1	10,8	21,6	194,4	2,70	—	—	—	—	—
100	339,0	12,0	24,0	216,0	3,00	—	—	—	—	—

392 **Свинина (жирная охлажденная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	24,6	0,8	1,7	15,6	0,22	21,7	0,7	1,5	13,8	0,19
20	49,2	1,6	3,4	31,2	0,44	43,4	1,4	3,0	27,6	0,38
30	73,8	2,4	5,1	46,8	0,66	65,1	2,1	4,5	41,4	0,57
40	98,4	3,2	6,8	62,4	0,88	86,8	2,8	6,0	55,2	0,76
50	123,0	4,0	8,5	78,0	1,10	108,5	3,5	7,5	69,0	0,95
60	147,6	4,8	10,2	93,6	1,32	130,2	4,2	9,0	82,8	1,14
70	172,2	5,6	11,9	109,2	1,54	151,9	4,9	10,5	96,6	1,33
80	196,8	6,4	13,6	124,8	1,76	173,6	5,6	12,0	110,4	1,52
90	221,4	7,2	15,3	140,4	1,98	195,3	6,3	13,5	124,2	1,71
100	246,0	8,0	17,0	156,0	2,20	217,0	7,0	15,0	138,0	1,90

393 **Свинина (мясная охлажденная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,9	0,9	1,9	17,8	0,25	24,0	0,8	1,6	15,3	0,21
20	55,8	1,8	3,8	35,6	0,50	48,0	1,6	3,2	30,6	0,42
30	83,7	2,7	5,7	53,4	0,75	72,0	2,4	4,8	45,9	0,63
40	110,6	3,6	7,6	71,2	1,00	96,0	3,2	6,4	61,2	0,84
50	139,5	4,5	9,5	89,0	1,25	120,0	4,0	8,0	76,5	1,05
60	167,4	5,4	11,4	106,8	1,50	144,0	4,8	9,6	91,8	1,26
70	195,3	6,3	13,3	124,6	1,75	168,0	5,6	11,2	107,1	1,47
80	223,2	7,2	15,2	142,4	2,00	192,0	6,4	12,8	122,4	1,68
90	251,1	8,1	17,1	160,2	2,25	216,0	7,2	14,4	137,7	1,89
100	279,0	9,0	19,0	178,0	2,50	240,0	8,0	16,0	153,0	2,10

394 **Свинина (жирная мороженая)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,6	0,9	1,8	16,3	0,23	22,5	0,8	1,6	14,3	0,20
20	51,2	1,8	3,6	32,6	0,46	45,0	1,6	3,2	28,6	0,40
30	76,8	2,7	5,4	48,9	0,69	67,5	2,4	4,8	42,9	0,60
40	102,4	3,6	7,2	65,2	0,92	90,0	3,2	6,4	57,2	0,80
50	128,0	4,5	9,0	81,5	1,15	112,5	4,0	8,0	71,5	1,00
60	153,6	5,4	10,8	97,8	1,38	135,0	4,8	9,6	85,8	1,20
70	179,2	6,3	12,6	114,1	1,61	157,5	5,6	11,2	100,1	1,40
80	204,8	7,2	14,4	130,4	1,84	180,0	6,4	12,8	114,4	1,60
90	230,4	8,1	16,2	146,7	2,07	202,5	7,2	14,4	128,7	1,80
100	256,0	9,0	18,0	163,0	2,30	225,0	8,0	16,0	143,0	2,00

395 **Свинина (мясная мороженая)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,0	1,0	2,0	18,4	0,26	24,6	0,8	1,7	15,6	0,22
20	58,0	2,0	4,0	36,8	0,52	49,2	1,6	3,4	31,2	0,44
30	87 0	3,0	6,0	55,2	0,78	73,8	2,4	5,1	46,8	0,66
40	116,0	4,0	8,0	73,6	1,04	98,4	3,2	6,8	62,4	0,88
50	145,0	5,0	10,0	92,0	1,30	123,0	4,0	8,5	78,0	1 10
60	174,0	6,0	12,0	110,4	1,56	147,6	4,8	10,2	93,6	1,32
70	203,0	7,0	14,0	128,8	1,82	172,2	5,6	11,9	109,2	1,54
80	232,0	8 0	16,0	147,2	2,08	196,8	6 4	13,6	124,8	1,76
90	261,0	9,0	18,0	165,6	2,34	221,4	7,2	15,3	140,4	1,88
100	290,0	10,0	20,0	184,0	2,60	246,0	8,0	17,0	156,0	2,20

396 **Телятина (жирная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,2	0,8	2,2	18,8	0,17	21,2	0,5	1,4	12,4	0,11
20	64,4	1,6	4,4	37,6	0,34	42,4	1,0	2,8	24,8	0,22
30	96,6	2,4	6,6	56,4	0,51	63,6	1,5	4,2	37,2	0,33
40	128,8	3,2	8,8	75,2	0,68	84,8	2,0	5,6	49,6	0,44
50	161,0	4,0	11,0	94,0	0,85	106,0	2,5	7,0	62,0	0,55
60	193,2	4,8	13,2	112,8	1,02	127,2	3,0	8,4	74,4	0,66
70	225,4	5,6	15,4	131,6	1,19	148,4	3,5	9,8	86,8	0,77
80	257,6	6,4	17,6	150,4	1,36	169,6	4,0	11,2	99,2	0,88
90	289,8	7,2	19,8	169,2	1,53	190,8	4,5	12,6	111,6	0,99
100	322,0	8,0	22,0	188,0	1,70	212,0	5,0	14,0	124,0	1,10

397 **Телятина (тощая)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	33,9	0,8	2,4	17,6	0,17	22,4	0,5	1,6	11,6	0,11
20	67,8	1,6	4,8	35,2	0,34	44,8	1,0	3,2	23,2	0,22
30	101,7	2,4	7,2	52,8	0,51	67,2	1,5	4,8	34,8	0,33
40	135,6	3,2	9,6	70,4	0,68	89,6	2,0	6,4	46,4	0,44
50	169,5	4,0	12,0	88,0	0,85	112,0	2,5	8,0	58,0	0,55
60	203,4	4,8	14,4	105,6	1,02	134,4	3,0	9,6	69,6	0,66
70	237,3	5,6	16,8	123,2	1,19	156,8	3,5	11,2	81,2	0,77
80	271,2	6,4	19,2	140,8	1,36	179,2	4,0	12,8	92,8	0,88
90	305,1	7,2	21,6	158,4	1,53	201,6	4,5	14,4	104,4	0,99
100	339,0	8,0	24,0	176,0	1,70	224,0	5,0	16,0	116,0	1,10

398 **Легкое баранье**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,1	1,9	21,7	1,02	—	1,0	1,7	20,0	0,90
20	—	2,2	3,8	43,4	2,04	—	2,0	3,4	40,0	1,80
30	—	3,3	5,7	65,1	3,06	—	3,0	5,1	60,0	2,70
40	—	4,4	7,6	86,8	4,08	—	4,0	6,8	80,0	3,60
50	—	5,5	9,5	108,5	5,10	—	5,0	8,5	100,0	4,50
60	—	6,6	11,4	130,2	6,12	—	6,0	10,2	120,0	5,40
70	—	7,7	13,3	151,9	7,14	—	7,0	11,9	140,0	6,30
80	—	8,8	15,2	173,6	8,16	—	8,0	13,6	160,0	7,20
90	—	9,9	17,1	195,3	9,18	—	9,0	15,3	180,0	8,10
100	—	11,0	19,0	217,0	10,20	—	10,0	17,0	200,0	9,00

399

Печень баранья

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,7	1,6	30,0	0,64	—	0,7	1,5	29,1	0,62
20	—	1,4	3,2	60,0	1,28	—	1,4	3,0	58,2	1,24
30	—	2,1	4,8	90,0	1,92	—	2,1	4,5	87,3	1,86
40	—	2,8	6,4	120,0	2,56	—	2,8	6,0	116,4	2,48
50	—	3,5	8,0	150,0	3,20	—	3,5	7,5	145,5	3,10
60	—	4,2	9,6	180,0	3,84	—	4,2	9,0	174,6	3,72
70	—	4,9	11,2	210,0	4,48	—	4,9	10,5	203,7	4,34
80	—	5,6	12,8	240,0	5,12	—	5,6	12,0	232,8	4,96
90	—	6,3	14,4	270,0	5,76	—	6,3	13,5	261,9	5,58
100	—	7,0	16,0	300,0	6,40	—	7,0	15,0	291,0	6,20

400

Почки бараньи

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,0	2,3	23,3	0,89	—	1,0	2,2	22,8	0,87
20	—	2,0	4,6	46,6	1,78	—	2,0	4,4	45,6	1,74
30	—	3,0	6,9	69,9	2,67	—	3,0	6,6	68,4	2,61
40	—	4,0	9,2	93,2	3,56	—	4,0	8,8	91,2	3,48
50	—	5,0	11,5	116,5	4,45	—	5,0	11,0	114,0	4,35
60	—	6,0	13,7	139,8	5,34	—	6,0	13,2	136,8	5,22
70	—	7,0	16,1	163,1	6,23	—	7,0	15,4	159,6	6,09
80	—	8,0	18,4	186,4	7,12	—	8,0	17,6	182,4	6,96
90	—	9,0	20,7	209,7	8,01	—	9,0	18,8	205,2	7,83
100	—	10,0	23,0	233,0	8,90	—	10,0	22,0	228,0	8,70

402

Сердце баранье

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,7	2,5	18,1	0,60	—	0,6	0,23	16,5	0,55
20	—	1,4	5,0	36,2	1,20	—	1,2	0,46	33,0	1,10
30	—	2,1	7,5	54,3	1,80	—	1,8	0,69	49,5	1,65
40	—	2,8	10,0	72,4	2,40	—	2,4	0,92	66,0	2,20
50	—	3,5	12,5	90,5	3,00	—	3,0	1,15	82,5	2,75
60	—	4,2	15,0	108,6	3,60	—	3,6	1,38	99,0	3,30
70	—	4,9	17,5	126,7	4,20	—	4,2	1,61	115,5	3,85
80	—	5,6	20,0	144,8	4,80	—	4,8	1,84	132,0	4,40
90	—	6,3	22,5	162,9	5,40	—	5,4	2,07	148,5	4,95
100	—	7,0	25,0	181,0	6,00	—	6,0	2,30	165,0	5,50

404

Язык бараний

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,9	2,3	16,6	0,48	—	0,8	2,0	14,8	0,44
20	—	1,8	4,6	33,2	0,96	—	1,6	4,0	29,6	0,88
30	—	2,7	6,9	49,8	1,44	—	2,4	6,0	44,4	1,32
40	—	3,6	9,2	66,4	1,92	—	3,2	8,0	59,2	1,76
50	—	4,5	11,5	83,0	2,40	—	4,0	10,0	74,0	2,20
60	—	5,4	13,7	99,6	2,88	—	4,8	12,0	88,8	2,64
70	—	6,3	16,1	116,2	3,36	—	5,6	14,0	103,6	3,08
80	—	7,2	18,4	132,8	3,84	—	6,4	16,0	118,4	3,52
90	—	8,1	20,7	149,4	4,32	—	7,2	18,0	133,2	3,96
100	—	9,0	23,0	166,0	4,80	—	8,0	20,0	148,0	4,40

405 **Вымя говяжье**

Вес, г	В съедобной части калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,9	1,1	14,1	0,33	—	—	—	—	—
20	—	9,8	2,2	28,2	0,66	—	—	—	—	—
30	—	14,7	3,3	42,3	0,99	—	—	—	—	—
40	—	19,6	4,4	56,4	1,32	—	—	—	—	—
50	—	24,5	5,5	70,5	1,65	—	—	—	—	—
60	—	29,4	6,6	84,6	1,98	—	—	—	—	—
70	—	34,3	7,7	98,7	2,31	—	—	—	—	—
80	—	39,2	8,8	112,8	2,64	—	—	—	—	—
90	—	44,1	9,9	126,9	2,97	—	—	—	—	—
100	—	49,0	11,0	141,0	3,30	—	—	—	—	—

407 **Губы говяжьи (без челюстных костей)**

Вес, г	В съедобной части калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,2	1,4	11,7	0,92	—	—	—	—	—
20	—	4,4	2,8	23,4	1,84	—	—	—	—	—
30	—	6,6	4,2	35,1	2,76	—	—	—	—	—
40	—	8,8	5,6	46,8	3,68	—	—	—	—	—
50	—	11,0	7,0	58,5	4,60	—	—	—	—	—
60	—	13,2	8,4	70,2	5,52	—	—	—	—	—
70	—	15,4	9,8	81,9	6,44	—	—	—	—	—
80	—	17,6	11,2	93,6	7,36	—	—	—	—	—
90	—	19,8	12,6	105,3	8,28	—	—	—	—	—
100	—	22,0	14,0	117,0	9,20	—	—	—	—	—

408 **Кровь говяжья**

Вес, г	В съедобной части калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	7,5	0,8	0,4	3,1	5,26	—	—	—	—	—
20	15,0	1,6	0,8	6,2	10,52	—	—	—	—	—
30	22,5	2,4	1,2	9,3	15,78	—	—	—	—	—
40	30,0	3,2	1,6	12,4	21,04	—	—	—	—	—
50	37,5	4,0	2,0	15,5	26,30	—	—	—	—	—
60	45,0	4,8	2,4	18,6	31,56	—	—	—	—	—
70	52,5	5,6	2,8	21,7	36,82	—	—	—	—	—
80	60,0	6,4	3,2	24,8	42,08	—	—	—	—	—
90	67,5	7,2	3,6	27,9	47,34	—	—	—	—	—
100	75,0	8,0	4,0	31,0	52,60	—	—	—	—	—

409 **Легкое говяжье**

Вес, г	В съедобной части калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,0	1,2	19,5	1,00	—	0,9	1,1	17,9	0,92
20	—	2,0	2,4	39,0	2,00	—	1,8	2,2	35,8	1,84
30	—	3,0	3,6	58,5	3,00	—	2,7	3,3	53,7	2,76
40	—	4,0	4,8	78,0	4,00	—	3,6	4,4	71,6	3,68
50	—	5,0	6,0	97,5	5,00	—	4,5	5,5	89,5	4,60
60	—	6,0	7,2	117,0	6,00	—	5,4	6,6	107,4	5,52
70	—	7,0	8,4	136,5	7,00	—	6,3	7,7	125,3	6,44
80	—	8,0	9,6	156,0	8,00	—	7,2	8,8	143,2	7,36
90	—	9,0	10,8	175,5	9,00	—	8,1	9,9	161,1	8,28
100	—	10,0	12,0	195,0	10,00	—	9,0	11,0	179,0	9,20

410

Печень говяжья

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	33,0	0,5	1,8	34,0	0,90	30,7	0,5	1,7	31,6	0,84
20	66,0	1,0	3,6	68,0	1,80	61,4	1,0	3,4	63,2	1,68
30	99,0	1,5	5,4	102,0	2,70	92,1	1,5	5,1	94,8	2,52
40	132,0	2,0	7,2	136,0	3,60	122,8	2,0	6,8	126,4	3,36
50	165,0	2,5	9,0	170,0	4,50	153,5	2,5	8,5	158,0	4,20
60	198,0	3,0	10,8	204,0	5,40	184,2	3,0	10,2	189,6	5,04
70	231,0	3,5	12,6	238,0	6,30	214,9	3,5	11,9	221,2	5,88
80	264,0	4,0	14,4	272,0	7,20	245,6	4,0	13,6	252,8	6,72
90	297,0	4,5	16,2	306,0	8,10	276,3	4,5	15,3	284,4	7,56
100	330,0	5,0	18,0	340,0	9,00	307,0	5,0	17,0	316,0	8,40

411

Почки говяжьи

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,3	0,9	1,5	21,9	0,71	15,1	0,8	1,4	20,4	0,66
20	32,6	1,8	3,0	43,8	1,42	30,2	1,6	2,8	40,8	1,32
30	48,9	2,7	4,5	65,7	2,13	45,3	2,4	4,2	61,2	1,98
40	65,2	3,6	6,0	87,6	2,84	60,4	3,2	5,6	81,6	2,64
50	81,5	4,5	7,5	109,5	3,55	75,5	4,0	7,0	102,0	3,30
60	97,8	5,4	9,0	131,4	4,26	90,6	4,8	8,4	122,4	3,96
70	114,1	6,3	10,5	153,3	4,97	105,7	5,6	9,8	142,8	4,62
80	130,4	7,2	12,0	175,2	5,68	120,8	6,4	11,2	163,2	5,28
90	146,7	8,1	13,5	197,1	6,39	135,9	7,2	12,6	183,6	5,94
100	163,0	9,0	15,0	219,0	7,10	151,0	8,0	14,0	204,0	6,60

412

Рубец говяжий (зачищенный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,5	1,4	8,5	0,30	—	1,4	1,3	8,1	0,28
20	—	3,0	2,8	17,0	0,60	—	2,8	2,6	16,2	0,56
30	—	4,5	4,2	25,5	0,90	—	4,2	3,9	24,3	0,84
40	—	6,0	5,6	34,0	1,20	—	5,6	5,2	32,4	1,12
50	—	7,5	7,0	42,5	1,50	—	7,0	6,5	40,5	1,40
60	—	9,0	8,4	51,0	1,80	—	8,4	7,8	48,6	1,68
70	—	10,5	9,8	59,5	2,10	—	9,8	9,1	56,7	1,96
80	—	12,0	11,2	68,0	2,40	—	11,2	10,4	64,8	2,24
90	—	13,5	12,6	76,5	2,70	—	12,6	11,7	72,9	2,52
100	—	15,0	14,0	85,0	3,00	—	14,0	13,0	81,0	2,80

413

Сердце говяжье

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,5	2,2	21,2	0,70	—	0,45	2,0	19,3	0,64
20	—	1,0	4,4	42,4	1,40	—	0,90	4,0	38,6	1,28
30	—	1,5	6,6	63,6	2,10	—	1,35	6,0	57,9	1,92
40	—	2,0	8,8	84,8	2,80	—	1,80	8,0	77,2	2,56
50	—	2,5	11,0	106,0	3,50	—	2,25	10,0	96,5	3,20
60	—	3,0	13,2	127,2	4,20	—	2,70	12,0	115,8	3,84
70	—	3,5	15,4	148,4	4,90	—	3,15	14,0	135,1	4,48
80	—	4,0	17,6	169,6	5,60	—	3,60	16,0	154,4	5,12
90	—	4,5	19,8	190,8	6,30	—	4,05	18,0	173,7	5,76
100	—	5,0	22,0	212,0	7,00	—	4,50	20,0	193,0	6,40

414

Уши говяжьи (зачищенные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,2	1,1	6,5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	—	4,4	2,2	13,0	[illegible]	—	[illegible]	—	[illegible]	—
30	—	6,6	3,3	19,5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
40	—	8,8	4,4	26,0	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—
50	—	11,0	5,5	32,5	—	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	—
60	—	13,2	6,6	39,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	—
70	—	15,4	7,7	45,5	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
80	—	17,6	8,8	52,0	[illegible]	—	—	[illegible]	[illegible]	—
90	—	19,8	9,9	58,5	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
100	—	22,0	11,0	65,0	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—

415

Хвост говяжий

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,7	1,9	16,2	0,45	—	0,4	1,0	8,7	0,24
20	—	1,4	3,8	32,4	0,90	—	0,8	2,0	17,4	0,48
30	—	2,1	5,7	48,6	1,35	—	1,2	3,0	26,1	0,72
40	—	2,8	7,6	64,8	1,80	—	1,6	4,0	34,8	0,96
50	—	3,5	9,5	81,0	2,25	—	2,0	5,0	43,5	1,20
60	—	4,2	11,4	97,2	2,70	—	2,4	6,0	52,2	1,44
70	—	4,9	13,3	113,4	3,15	—	2,8	7,0	60,9	1,68
80	—	5,6	15,2	129,6	3,60	—	3,2	8,0	69,6	1,92
90	—	6,3	17,1	145,8	4,05	—	3,6	9,0	78,3	2,16
100	—	7,0	19,0	162,0	4,50	—	4,0	10,0	87,0	2,40

416

Язык говяжий

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,7	1,9	16,2	0,50	—	0,6	1,7	14,9	0,46
20	—	1,4	3,8	32,4	1,00	—	1,2	3,4	29,8	0,92
30	—	2,1	5,7	48,6	1,50	—	1,8	5,1	44,7	1,38
40	—	2,8	7,6	64,8	2,00	—	2,4	6,8	59,6	1,84
50	—	3,5	9,5	81,0	2,50	—	3,0	8,5	74,5	2,30
60	—	4,2	11,4	97,2	3,00	—	3,6	10,2	89,4	2,76
70	—	4,9	13,3	113,4	3,50	—	4,2	11,9	104,3	3,22
80	—	5,6	15,2	129,6	4,00	—	4,8	13,6	119,2	3,68
90	—	6,3	17,1	145,8	4,50	—	5,6	15,3	134,1	4,14
100	—	7,0	19,0	162,0	5,00	—	6,0	17,0	149,0	4,60

417

Легкое свиное

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,9	1,5	23,0	0,91	—	0,8	1,4	21,2	0,84
20	—	1,8	3,0	46,0	1,82	—	1,6	2,8	42,4	1,68
30	—	2,7	4,5	69,0	2,73	—	2,4	4,2	63,6	2,52
40	—	3,6	6,0	92,0	3,64	—	3,2	5,6	84,8	3,36
50	—	4,5	7,5	115,0	4,55	—	4,0	7,0	106,0	4,20
60	—	5,4	9,0	138,0	5,46	—	4,8	8,4	127,2	5,04
70	—	6,3	10,5	161,0	6,37	—	5,6	9,8	148,4	5,88
80	—	7,2	12,0	184,0	7,28	—	6,4	11,2	169,6	6,72
90	—	8,1	13,5	207,0	8,19	—	7,2	12,6	190,8	7,56
100	—	9,0	15,0	230,0	9,10	—	8,0	14,0	212,0	8,40

418

Печень свиная

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	магний	кальций	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,7	2,4	35,3	1,20	—	0,7	2,3	34,2	1,20
20	—	1,4	4,8	70,6	2,40	—	1,4	4,6	68,4	2,40
30	—	2,1	7,2	105,9	3,60	—	2,1	6,9	102,6	3,60
40	—	2,8	9,6	141,2	4,80	—	2,8	9,2	136,8	4,80
50	—	3,5	12,0	176,5	6,00	—	3,5	11,5	171,0	6,00
60	—	4,2	14,4	211,8	7,20	—	4,2	13,8	205,2	7,20
70	—	4,9	16,8	247,1	8,40	—	4,9	16,1	239,4	8,40
80	—	5,6	19,2	282,4	9,60	—	5,6	18,4	273,6	9,60
90	—	6,3	21,6	317,7	10,80	—	6,3	20,7	307,8	10,80
100	—	7,0	24,0	353,0	12,00	—	7,0	23,0	342,0	12,00

419

Почки свиные

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,8	2,0	23,3	0,80	—	0,8	2,0	22,8	0,78
20	—	1,6	4,0	46,6	1,60	—	1,6	4,0	45,6	1,56
30	—	2,4	6,0	69,9	2,40	—	2,4	6,0	68,4	2,34
40	—	3,2	8,0	93,2	3,20	—	3,2	8,0	91,2	3,12
50	—	4,0	10,0	116,5	4,00	—	4,0	10,0	114,0	3,90
60	—	4,8	12,0	139,8	4,80	—	4,8	12,0	136,8	4,68
70	—	5,6	14,0	163,1	5,60	—	5,6	14,0	159,6	5,46
80	—	6,4	16,0	186,4	6,40	—	6,4	16,0	182,4	6,24
90	—	7,2	18,0	209,7	7,20	—	7,2	18,0	205,2	7,02
100	—	8,0	20,0	233,0	8,00	—	8,0	20,0	228,0	7,80

420

Сердце свиное

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,7	2,5	21,3	0,59	—	0,6	2,3	19,4	0,54
20	—	1,4	5,0	42,6	1,18	—	1,2	4,6	38,8	1,08
30	—	2,1	7,5	63,9	1,77	—	1,8	6,9	58,2	1,62
40	—	2,8	10,0	85,2	2,36	—	2,4	9,2	77,6	2,16
50	—	3,5	12,5	106,5	2,95	—	3,0	11,5	97,0	2,70
60	—	4,2	15,0	127,8	3,54	—	3,6	13,8	116,4	3,24
70	—	4,9	17,5	149,1	4,13	—	4,2	16,1	135,8	3,78
80	—	5,6	20,0	170,4	4,72	—	4,8	18,4	155,2	4,32
90	—	6,3	22,5	191,7	5,31	—	5,4	20,7	174,6	4,86
100	—	7,0	25,0	213,0	5,90	—	6,0	23,0	194,0	5,40

421

Уши свиные (зачищенные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,9	1,0	8,1	0,29	—	—	—	—	—
20	—	3,8	2,0	16,2	0,58	—	—	—	—	—
30	—	5,7	3,0	24,3	0,87	—	—	—	—	—
40	—	7,6	4,0	32,4	1,16	—	—	—	—	—
50	—	9,5	5,0	40,5	1,45	—	—	—	—	—
60	—	11,4	6,0	48,6	1,74	—	—	—	—	—
70	—	13,3	7,0	56,7	2,03	—	—	—	—	—
80	—	15,2	8,0	64,8	2,32	—	—	—	—	—
90	—	17,1	9,0	72,9	2,61	—	—	—	—	—
100	—	19,0	10,0	81,0	2,90	—	—	—	—	—

422 **Язык свиной**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,7	2,2	17,1	0,33	—	—	—	—	—
20	—	1,4	4,4	34,2	0,66	—	—	—	—	—
30	—	2,1	6,6	51,3	0,99	—	—	—	—	—
40	—	2,8	8,8	68,4	1,32	—	—	—	—	—
50	—	3,5	11,0	85,5	1,65	—	—	—	—	—
60	—	4,2	13,2	102,6	1,98	—	—	—	—	—
70	—	4,9	15,4	119,7	2,31	—	—	—	—	—
80	—	5,6	17,6	136,8	2,64	—	—	—	—	—
90	—	6,3	19,8	153,9	2,97	—	—	—	—	—
100	—	7,0	22,0	171,0	3,30	—	—	—	—	—

423 **Мозги (свиные, бараньи и говяжьи)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,6	1,8	31,1	0,60	—	0,5	1,7	27,0	0,52
20	—	1,2	3,6	62,2	1,20	—	1,0	3,4	54,0	1,04
30	—	1,8	5,4	93,3	1,80	—	1,5	5,1	81,0	1,56
40	—	2,4	7,2	124,4	2,40	—	2,0	6,8	108,0	2,08
50	—	3,0	9,0	155,5	3,00	—	2,5	8,5	135,0	2,60
60	—	3,6	10,8	186,6	3,60	—	3,0	10,2	162,0	3,12
70	—	4,2	12,6	217,7	4,20	—	3,5	11,9	189,0	3,64
80	—	4,8	14,4	248,8	4,80	—	4,0	13,6	216,0	4,16
90	—	5,4	16,2	279,9	5,40	—	4,5	15,3	243,0	4,68
100	—	6,0	18,0	311,0	6,00	—	5,0	17,0	270,0	5,20

424 **Ветчина (в среднем по окороку)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,8	1,0	2,0	11,0	0,21	21,9	0,8	1,5	8,4	0,16
20	57,6	2,0	4,0	22,0	0,42	43,8	1,6	3,0	16,8	0,32
30	86,4	3,0	6,0	33,0	0,63	65,7	2,4	4,5	25,2	0,48
40	115,2	4,0	8,0	44,0	0,84	87,6	3,2	6,0	33,6	0,64
50	144,0	5,0	10,0	55,0	1,05	109,5	4,0	7,5	42,0	0,80
60	172,8	6,0	12,0	66,0	1,26	131,4	4,8	9,0	50,4	0,96
70	201,6	7,0	14,0	77,0	1,47	153,3	5,6	10,5	58,8	1,12
80	230,4	8,0	16,0	88,0	1,68	175,2	6,4	12,0	67,2	1,28
90	259,2	9,0	18,0	99,0	1,89	197,1	7,2	13,5	75,6	1,44
100	288,0	10,0	20,0	110,0	2,10	219,0	8,0	15,0	84,0	1,60

425 **Грудинка**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,9	0,6	1,2	10,8	0,15	13,2	0,5	0,9	8,4	0,12
20	33,8	1,2	2,4	21,6	0,30	26,4	1,0	1,8	16,8	0,24
30	50,7	1,8	3,6	32,4	0,45	39,6	1,5	2,7	25,2	0,36
40	67,6	2,4	4,8	43,2	0,60	52,8	2,0	3,6	33,6	0,48
50	84,5	3,0	6,0	54,0	0,75	66,0	2,5	4,5	42,0	0,60
60	101,4	3,6	7,2	64,8	0,90	79,2	3,0	5,4	50,4	0,72
70	118,3	4,2	8,4	75,6	1,05	92,4	3,5	6,3	58,8	0,84
80	135,2	4,8	9,6	86,4	1,20	105,6	4,0	7,2	67,2	0,96
90	152,1	5,4	10,8	97,2	1,35	118,8	4,5	8,1	75,6	1,08
100	169,0	6,0	12,0	108,0	1,50	132,0	5,0	9,0	84,0	1,20

426—429 **Колбаса любительская, отдельная и чайная (вареные)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	21,7	0,7	1,5	13,9	0,19	21,3	0,7	1,5	13,7	0,19
20	43,4	1,4	3,0	27,8	0,38	42,6	1,4	3,0	27,4	0,38
30	65,1	2,1	4,5	41,7	0,57	63,9	2,1	4,5	41,1	0,57
40	86,8	2,8	6,0	55,6	0,76	85,2	2,8	6,0	54,8	0,76
50	108,5	3,5	7,5	69,5	0,95	106,5	3,5	7,5	68,5	0,95
60	130,2	4,2	9,0	83,4	1,14	127,8	4,2	9,0	82,2	1,14
70	151,9	4,9	10,5	97,3	1,33	149,1	4,9	10,5	95,9	1,33
80	173,6	5,6	12,0	111,2	1,52	170,4	5,6	12,0	109,6	1,52
90	195,3	6,3	13,5	125,1	1,71	191,7	6,3	13,5	123,3	1,71
100	217,0	7,0	15,0	139,0	1,90	213,0	7,0	15,0	137,0	1,90

429—430 **Колбаса краковская и полтавская (полукопченые)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,4	0,9	1,8	16,8	0,23	25,7	0,9	1,7	16,4	0,22
20	52,8	1,8	3,6	33,6	0,46	51,4	1,8	3,4	32,8	0,44
30	79,2	2,7	5,4	50,4	0,69	77,1	2,7	5,1	49,2	0,66
40	105,6	3,6	7,2	67,2	0,92	102,8	3,6	6,8	65,6	0,88
50	132,0	4,5	9,0	84,0	1,15	128,5	4,5	8,5	82,0	1,10
60	158,4	5,4	10,8	100,8	1,38	154,2	5,4	10,2	98,4	1,32
70	184,8	6,3	12,6	117,6	1,61	179,9	6,3	11,9	114,8	1,54
80	211,2	7,2	14,4	134,4	1,84	205,6	7,2	13,6	131,2	1,76
90	237,6	8,1	16,2	151,2	2,07	231,3	8,1	15,3	147,6	1,88
100	264,0	9,0	18,0	168,0	2,30	257,0	9,0	17,0	164,0	2,20

431 **Колбаса польская (полукопченая)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,2	1,2	2,4	21,8	0,30	33,3	1,2	2,3	21,2	0,29
20	68,4	2,4	4,8	43,6	0,60	66,6	2,4	4,6	42,4	0,58
30	102,6	3,6	7,2	65,4	0,90	99,9	3,6	6,9	63,6	0,87
40	136,8	4,8	9,6	87,2	1,20	133,2	4,8	9,2	84,8	1,16
50	171,0	6,0	12,0	109,0	1,50	166,5	6,0	11,5	106,0	1,45
60	205,2	7,2	14,4	130,8	1,80	199,8	7,2	13,8	127,2	1,74
70	239,4	8,4	16,8	152,6	2,10	233,1	8,4	16,1	138,4	2,03
80	273,6	9,6	19,2	174,4	2,40	266,4	9,6	18,4	169,6	2,32
90	307,8	10,8	21,6	196,2	2,70	299,7	10,8	20,7	190,8	2,61
100	342,0	12,0	24,0	218,0	3,00	333,0	12,0	23,0	212,0	2,90

432 **Колбаса украинская (полукопченая)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,3	1,0	2,1	19,3	0,27	29,5	1,0	2,0	18,8	0,26
20	60,6	2,0	4,2	38,6	0,54	59,0	2,0	4,0	37,6	0,52
30	90,9	3,0	6,3	57,9	0,81	88,5	3,0	6,0	56,4	0,78
40	121,2	4,0	8,4	77,2	1,08	118,0	4,0	8,0	75,2	1,04
50	151,5	5,0	10,5	96,5	1,35	147,5	5,0	10,0	94,0	1,30
60	181,8	6,0	12,6	115,8	1,62	177,0	6,0	12,0	112,8	1,56
70	212,1	7,0	14,7	135,1	1,89	206,5	7,0	14,0	131,6	1,82
80	242,4	8,0	16,8	154,4	2,16	236,0	8,0	16,0	150,4	2,08
90	272,7	9,0	18,9	173,7	2,43	265,5	9,0	18,0	169,2	2,34
100	303,0	10,0	21,0	193,0	2,70	295,0	10,0	20,0	188,0	2,60

433 Колбаса московская (копченая)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,4	6,7	2,5	18,3	0,54	35,5	6,5	2,4	17,8	0,53
20	72,8	13,4	5,0	36,6	1,08	71,0	13,0	4,8	35,6	1,06
30	109,2	20,1	7,5	54,9	1,62	106,5	19,5	7,2	53,4	1,59
40	145,6	26,8	10,0	73,2	2,16	142,0	26,0	9,6	71,2	2,12
50	182,0	33,5	12,5	91,5	2,70	177,5	32,5	12,0	89,0	2,65
60	218,4	40,2	15,0	109,8	3,24	213,0	39,0	14,4	106,8	3,18
70	254,8	46,9	17,5	128,1	3,78	248,5	45,5	16,8	124,6	3,71
80	291,2	53,6	20,0	146,4	4,32	284,0	52,0	19,2	142,4	4,24
90	327,6	60,3	22,5	164,7	4,86	319,5	58,5	21,6	160,2	4,77
100	364,0	67,0	25,0	183,0	5,40	355,0	65,0	24,0	178,0	5,30

434 Сардельки

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,4	0,9	1,8	16,2	0,22	24,9	0,9	1,8	15,9	0,21
20	50,8	1,8	3,6	32,4	0,44	49,8	1,8	3,6	31,8	0,42
30	76,2	2,7	5,4	48,6	0,66	74,7	2,7	5,4	47,7	0,63
40	101,6	3,6	7,2	64,8	0,88	99,6	3,6	7,2	63,6	0,84
50	127,0	4,5	9,0	81,0	1,10	124,5	4,5	9,0	79,5	1,05
60	152,4	5,4	10,8	97,2	1,32	149,4	5,4	10,8	95,4	1,26
70	177,8	6,3	12,6	113,4	1,54	174,3	6,3	12,6	111,3	1,47
80	203,2	7,2	14,4	129,6	1,76	199,2	7,2	14,4	127,2	1,68
90	228,6	8,1	16,2	145,8	1,98	224,1	8,1	16,2	143,1	1,89
100	254,0	9,0	18,0	162,0	2,20	249,0	9,0	18,0	159,0	2,10

435 Сосиски советские

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	21,0	0,7	1,5	13,4	0,19	20,6	0,7	1,5	13,1	0,19
20	42,0	1,4	3,0	26,8	0,38	41,2	1,4	3,0	26,2	0,38
30	63,0	2,1	4,5	40,2	0,57	61,8	2,1	4,5	39,3	0,57
40	84,0	2,8	6,0	53,6	0,76	82,4	2,8	6,0	52,4	0,76
50	105,0	3,5	7,5	67,0	0,95	103,0	3,5	7,5	65,5	0,95
60	126,0	4,2	9,0	80,4	1,14	123,6	4,2	9,0	78,6	1,14
70	147,0	4,9	10,5	93,8	1,33	144,2	4,9	10,5	91,7	1,33
80	168,0	5,6	12,0	107,2	1,52	164,8	5,6	12,0	104,8	1,52
90	189,0	6,3	13,5	120,6	1,71	183,4	6,3	13,5	117,9	1,71
100	210,0	7,0	15,0	134,0	1,90	206,0	7,0	15,0	131,0	1,90

436—437 Гуси 1-й и 2-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,3	—	21,0	0,18	—	0,6	—	9,4	0,08
20	—	2,6	—	42,0	0,36	—	1,2	—	18,8	0,16
30	—	3,9	—	63,0	0,54	—	1,8	—	28,2	0,24
40	—	5,2	—	84,0	0,72	—	2,4	—	37,6	0,32
50	—	6,5	—	105,0	0,90	—	3,0	—	47,0	0,40
60	—	7,8	—	126,0	1,08	—	3,6	—	56,4	0,48
70	—	9,1	—	147,0	1,26	—	4,2	—	65,8	0,56
80	—	10,4	—	168,0	1,44	—	4,8	—	75,2	0,64
90	—	11,7	—	189,0	1,62	—	5,4	—	84,6	0,72
100	—	13,0	—	210,0	1,80	—	6,0	—	94,0	0,80

30 — 4012 3

436а—437а

Гуси 1-й и 2-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,3	—	21,0	0,18	—	0,7	—	10,7	0,09
20	—	2,6	—	42,0	0,36	—	1,4	—	21,4	0,18
30	—	3,9	—	63,0	0,54	—	2,1	—	32,1	0,27
40	—	5,2	—	84,0	0,72	—	2,8	—	42,8	0,36
50	—	6,5	—	105,0	0,90	—	3,5	—	53,5	0,45
60	—	7,8	—	126,0	1,08	—	4,2	—	64,2	0,54
70	—	9,1	—	147,0	1,26	—	4,9	—	74,9	0,63
80	—	10,4	—	168,0	1,44	—	5,6	—	85,6	0,72
90	—	11,7	—	189,0	1,62	—	6,3	—	96,3	0,81
100	—	13,0	—	210,0	1,80	—	7,0	—	107,0	0,90

436б—437б

Гуси 1-й и 2-й категории (потрошеные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,3	—	21,0	0,18	—	0,9	—	14,4	0,12
20	—	2,6	—	42,0	0,36	—	1,8	—	28,8	0,24
30	—	3,9	—	63,0	0,54	—	2,7	—	43,2	0,36
40	—	5,2	—	84,0	0,72	—	3,6	—	57,6	0,48
50	—	6,5	—	105,0	0,90	—	4,5	—	72,2	0,60
60	—	7,8	—	126,0	1,08	—	5,4	—	86,6	0,72
70	—	9,1	—	147,0	1,26	—	6,3	—	101,0	0,84
80	—	10,4	—	168,0	1,44	—	7,2	—	115,4	0,96
90	—	11,7	—	189,0	1,62	—	8,1	—	129,6	1,08
100	—	13,0	—	210,0	1,80	—	9,0	—	144,0	1,20

442—443

Индейки 1-й и 2-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,4	—	32,0	0,32	—	1,1	—	14,2	0,14
20	—	4,8	—	64,0	0,64	—	2,2	—	28,4	0,28
30	—	7,2	—	96,0	0,96	—	3,3	—	42,6	0,42
40	—	9,6	—	128,0	1,28	—	4,4	—	56,8	0,56
50	—	12,0	—	160,0	1,60	—	5,5	—	71,0	0,70
60	—	14,4	—	192,0	1,92	—	6,6	—	85,2	0,84
70	—	16,8	—	224,0	2,24	—	7,7	—	99,4	0,98
80	—	19,2	—	256,0	2,56	—	8,8	—	113,6	1,12
90	—	21,6	—	288,0	2,88	—	9,9	—	127,8	1,26
100	—	24,0	—	320,0	3,20	—	11,0	—	142,0	1,40

442а—443а

Индейки 1-й и 2-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,4	—	32,0	0,32	—	1,2	—	15,5	0,15
20	—	4,8	—	64,0	0,64	—	2,4	—	31,0	0,30
30	—	7,2	—	96,0	0,96	—	3,6	—	46,5	0,45
40	—	9,6	—	128,0	1,28	—	4,8	—	62,0	0,60
50	—	12,0	—	160,0	1,60	—	6,0	—	77,5	0,75
60	—	14,4	—	192,0	1,92	—	7,2	—	93,0	0,90
70	—	16,8	—	224,0	2,24	—	8,4	—	108,5	1,05
80	—	19,2	—	256,0	2,56	—	9,6	—	124,0	1,20
90	—	21,6	—	288,0	2,88	—	10,8	—	139,5	1,35
100	—	24,0	—	320,0	3,20	—	12,0	—	155,0	1,50

4426—4436 **Индейки 1-й и 2-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,4	—	32,0	0,32	—	1,6	—	21,0	0,21
20	—	4,8	—	64,0	0,64	—	3,2	—	42,0	0,42
30	—	7,2	—	96,0	0,96	—	4,8	—	63,0	0,63
40	—	9,6	—	128,0	1,28	—	6,4	—	84,0	0,84
50	—	12,0	—	160,0	1,60	—	8,0	—	105,0	1,05
60	—	14,4	—	192,0	1,92	—	9,6	—	126,0	1,26
70	—	16,8	—	224,0	2,24	—	11,2	—	147,0	1,47
80	—	19,2	—	256,0	2,56	—	12,8	—	168,0	1,68
90	—	21,6	—	288,0	2,88	—	14,4	—	189,0	1,89
100	—	24,0	—	320,0	3,20	—	16,0	—	210,0	2,10

444—445 **Куры 1-й и 2-й категории (непотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,2	—	20,0	0,15	—	0,5	—	9,1	0,07
20	—	2,4	—	40,0	0,30	—	1,0	—	18,2	0,14
30	—	3,6	—	60,0	0,45	—	1,5	—	27,3	0,21
40	—	4,8	—	80,0	0,60	—	2,0	—	36,4	0,28
50	—	6,0	—	100,0	0,75	—	2,5	—	45,5	0,35
60	—	7,2	—	120,0	0,90	—	3,0	—	54,6	0,42
70	—	8,4	—	140,0	1,05	—	3,5	—	63,7	0,49
80	—	9,6	—	160,0	1,20	—	4,0	—	72,8	0,56
90	—	10,8	—	180,0	1,35	—	4,5	—	81,9	0,63
100	—	12,0	—	200,0	1,50	—	5,0	—	91,0	0,70

444а—445а **Куры 1-й и 2-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,2	—	20,0	0,15	—	0,6	—	9,9	0,08
20	—	2,4	—	40,0	0,30	—	1,2	—	19,8	0,16
30	—	3,6	—	60,0	0,45	—	1,8	—	29,7	0,24
40	—	4,8	—	80,0	0,60	—	2,4	—	39,6	0,32
50	—	6,0	—	100,0	0,75	—	3,0	—	49,5	0,40
60	—	7,2	—	120,0	0,90	—	3,6	—	59,4	0,48
70	—	8,4	—	140,0	1,05	—	4,2	—	69,3	0,56
80	—	9,6	—	160,0	1,20	—	4,8	—	79,2	0,64
90	—	10,8	—	180,0	1,35	—	5,6	—	89,1	0,72
100	—	12,0	—	200,0	1,50	—	6,0	—	99,0	0,80

444б—445б **Куры 1-й и 2-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,2	—	20,0	0,15	—	0,8	—	13,2	0,10
20	—	2,4	—	40,0	0,30	—	1,6	—	26,4	0,20
30	—	3,6	—	60,0	0,45	—	2,4	—	39,6	0,30
40	—	4,8	—	80,0	0,60	—	3,2	—	52,8	0,40
50	—	6,0	—	100,0	0,75	—	4,0	—	66,0	0,50
60	—	7,2	—	120,0	0,90	—	4,8	—	79,2	0,60
70	—	8,4	—	140,0	1,05	—	5,6	—	92,4	0,70
80	—	9,6	—	160,0	1,20	—	6,4	—	105,6	0,80
90	—	10,8	—	180,0	1,35	—	7,2	—	118,8	0,90
100	—	12,0	—	200,0	1,50	—	8,0	—	132,0	1,00

448—449

Цыплята 1-й и 2-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,2	—	20,0	0,15	—	0,5	—	7,9	0,06
20	—	2,4	—	40,0	0,30	—	1,0	—	15,8	0,12
30	—	3,6	—	60,0	0,45	—	1,5	—	23,7	0,18
40	—	4,8	—	80,0	0,60	—	2,0	—	31,6	0,24
50	—	6,0	—	100,0	0,75	—	2,5	—	39,5	0,30
60	—	7,2	—	120,0	0,90	—	3,0	—	47,4	0,36
70	—	8,4	—	140,0	1,05	—	3,5		55,3	0,42
80	—	9,6	—	160,0	1,20	—	4,0	—	63,2	0,48
90	—	10,8	—	180,0	1,35	—	4,5	—	71,1	0,56
100	—	12,0	—	200,0	1,50	—	5,0	—	79,0	0,60

448а—449а

Цыплята 1-й и 2-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,2	—	20,0	0,15	—	0,5	—	8,7	0,06
20	—	2,4	—	40,0	0,30	—	1,0	—	17,4	0,12
30	—	3,6	—	60,0	0,45	—	1,5	—	26,1	0,18
40	—	4,8	—	80,0	0,60	—	2,0	—	34,8	0,24
50	—	6,0	—	100,0	0,75	—	2,5	—	43,5	0,30
60	—	7,2	—	120,0	0,90	—	3,0	—	52,2	0,36
70	—	8,4	—	140,0	1,05	—	3,5	—	60,9	0,42
80	—	9,6	—	160,0	1,20	—	4,0	—	69,6	0,48
90	—	10,8	—	180,0	1,35	—	4,5	—	78,3	0,56
100	—	12,0	—	200,0	1,50	—	5,0	—	87,0	0,60

448б—449б

Цыплята 1-й и 2-й категории (потрошеные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,2	—	20,0	0,15	—	0,7	—	12,2	0,09
20	—	2,4	—	40,0	0,30	—	1,4	—	24,4	0,18
30	—	3,6	—	60,0	0,45	—	2,1	—	36,6	0,27
40	—	4,8	—	80,0	0,60	—	2,8	—	48,8	0,36
50	—	6,0	—	100,0	0,75	—	3,5	—	61,0	0,45
60	—	7,2	—	120,0	0,90	—	4,2	—	73,2	0,54
70	—	8,4	—	140,0	1,05	—	4,9	—	85,4	0,63
80	—	9,6	—	160,0	1,20	—	5,6	—	97,6	0,72
90	—	10,8	—	180,0	1,35	—	6,3	—	109,8	0,81
100	—	12,0	—	200,0	1,50	—	7,0	—	122,0	0,90

450—451

Утки 1-й и 2-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,3	—	—	0,18	—	0,5	—	—	0,08
20	—	2,6	—	—	0,36	—	1,0	—	—	0,16
30	—	3,9	—	—	0,54	—	1,5	—	—	0,24
40	—	5,2	—	—	0,72	—	2,0	—	—	0,32
50	—	6,5	—	—	0,90	—	2,5	—	—	0,40
60	—	7,8	—	—	1,08	—	3,0	—	—	0,48
70	—	9,1	—	—	1,26	—	3,5	—	—	0,56
80	—	10,4	—	—	1,44	—	4,0	—	—	0,64
90	—	11,7	—	—	1,62	—	4,5	—	—	0,72
100	—	13,0	—	—	1,80	—	5,0	—	—	0,80

450а—451а **Утки 1-й и 2-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,3	—	—	0,18	—	0,6	—	—	0,08
20	—	2,6	—	—	0,36	—	1,2	—	—	0,16
30	—	3,9	—	—	0,54	—	1,8	—	—	0,24
40	—	5,2	—	—	0,72	—	2,4	—	—	0,32
50	—	6,5	—	—	0,90	—	3,0	—	—	0,40
60	—	7,8	—	—	1,08	—	3,6	—	—	0,48
70	—	9,1	—	—	1,26	—	4,2	—	—	0,56
80	—	10,4	—	—	1,44	—	4,8	—	—	0,64
90	—	11,7	—	—	1,62	—	5,4	—	—	0,72
100	—	13,0	—	—	1,80	—	6,0	—	—	0,80

450б—451б **Утки 1-й и 2-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,3	—	—	0,18	—	0,8	—	—	0,11
20	—	2,6	—	—	0,36	—	1,6	—	—	0,22
30	—	3,9	—	—	0,54	—	2,4	—	—	0,33
40	—	5,2	—	—	0,72	—	3,2	—	—	0,44
50	—	6,5	—	—	0,90	—	4,0	—	—	0,55
60	—	7,8	—	—	1,08	—	4,8	—	—	0,66
70	—	9,1	—	—	1,26	—	5,6	—	—	0,77
80	—	10,4	—	—	1,44	—	6,4	—	—	0,88
90	—	11,7	—	—	1,62	—	7,2	—	—	0,99
100	—	13,0	—	—	1,80	—	8,0	—	—	1,10

454 **Яйцо куриное**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,5	5,0	1,2	21,4	0,25	11,6	4,3	1,0	18,4	0,21
20	27,0	10,0	2,4	42,8	0,50	23,2	8,6	2,0	36,8	0,42
30	40,5	15,0	3,6	64,2	0,75	34,8	12,9	3,0	55,2	0,63
40	54,0	20,0	4,8	85,6	1,00	46,4	15,2	4,0	73,6	0,84
50	67,5	25,0	6,0	107,0	1,25	58,0	19,5	5,0	92,0	1,05
60	81,0	30,0	7,2	128,4	1,50	69,6	23,8	6,0	110,4	1,26
70	94,5	35,0	8,4	149,8	1,75	81,2	28,1	7,0	128,8	1,47
80	108,0	40,0	9,6	171,2	2,00	92,8	32,4	8,0	147,2	1,68
90	121,5	45,0	10,8	192,6	2,25	104,4	36,7	9,0	165,6	1,89
100	135,0	50,0	12,0	214,0	2,50	116,0	43,0	10,0	184,0	2,10

455 **Яйцо куриное (белок)**

Вес, г	В съедобной [redacted]: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,0	0,6	1,2	3,6	0,01	16,0	0,6	1,2	3,6	0,01
20	32,0	1,2	2,4	7,2	0,02	32,0	1,2	2,4	7,2	0,02
30	48,0	1,8	3,6	10,8	0,03	48,0	1,8	3,6	10,8	0,03
40	64,0	2,4	4,8	14,4	0,04	64,0	2,4	4,8	14,4	0,04
50	80,0	3,0	6,0	18,0	0,05	80,0	3,0	6,0	18,0	0,05
60	96,0	3,6	7,2	21,6	0,06	96,0	3,6	7,2	21,6	0,06
70	112,0	4,2	8,4	25,2	0,07	112,0	4,2	8,4	25,2	0,07
80	128,0	4,8	9,6	28,8	0,08	128,0	4,8	9,6	28,8	0,08
90	144,0	5,4	10,8	32,4	0,09	144,0	5,4	10,8	32,4	0,09
100	160,0	6,0	12,0	36,0	0,10	160,0	6,0	12,0	36,0	0,10

456

Яйцо куриное (желток)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	11,7	12,4	1,4	47,0	0,58	11,7	12,4	1,4	47,0	0,58
20	23,4	24,8	2,8	94,0	1,16	23,4	24,8	2,8	94,0	1,16
30	35,1	37,2	4,2	141,0	1,74	35,1	37,2	4,2	141,0	1,74
40	46,8	49,6	5,6	188,0	2,32	46,8	49,6	5,6	188,0	2,32
50	58,5	62,0	7,0	235,0	2,90	58,5	62,0	7,0	235,0	2,90
60	70,2	74,4	8,4	282,0	3,48	70,2	74,4	8,4	282,0	3,48
70	81,9	86,8	9,8	329,0	4,06	81,9	86,8	9,8	329,0	4,06
80	93,6	99,2	11,2	376,0	4,64	93,6	99,2	11,2	376,0	4,64
90	105,3	111,6	12,6	423,0	5,22	105,3	111,6	12,6	423,0	5,22
100	117,0	124,0	14,0	470,0	5,80	117,0	124,0	14,0	470,0	5,80

457

Меланж

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,5	5,0	1,2	21,4	0,25	13,5	5,0	1,2	21,4	0,25
20	27,0	10,0	2,4	42,8	0,50	27,0	10,0	2,4	42,8	0,50
30	40,5	15,0	3,6	64,2	0,75	40,5	15,0	3,6	64,2	0,75
40	54,0	20,0	4,8	85,6	1,00	54,0	20,0	4,8	85,6	1,00
50	67,5	25,0	6,0	107,0	1,25	67,5	25,0	6,0	107,0	1,25
60	81,0	30,0	7,2	128,4	1,50	81,0	30,0	7,2	128,4	1,50
70	94,5	35,0	8,4	149,8	1,75	94,5	35,0	8,4	149,8	1,75
80	108,0	40,0	9,6	171,2	2,00	108,0	40,0	9,6	171,2	2,00
90	121,5	45,0	10,8	192,6	2,25	121,5	45,0	10,8	192,6	2.25
100	135,0	50,0	12,0	214,0	2,50	135,0	50,0	12,0	214,0	2,50

458

Яичный порошок

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	47,5	18,6	4,1	78,6	0,93	47,5	18,6	4,1	78,6	0,93
20	95,0	37,2	8,2	157,2	1,86	95,0	37,2	8,2	157,2	1,86
30	142,5	55,8	12,3	235,8	2,79	142,5	55,8	12,3	235,8	2,79
40	190,0	74,4	16,4	314,4	3,72	190,0	74,4	16,4	314,4	3,72
50	237,5	93,0	20,5	393,0	4,65	237,5	93,0	20,5	393,0	4,65
60	285,0	111,6	24,6	471,6	5,58	285,0	111,6	24,6	471,6	5,58
70	332,5	130,2	28,7	550,2	6,51	332,5	130,2	28,7	550,2	6,51
80	380,0	148,8	32,8	628 8	7,44	380,0	148,8	32,8	628,8	7,44
90	427,5	167,4	36,9	707,4	8,37	427,5	167,4	36,9	707,4	8,37
100	475,0	186,0	41,0	786,0	9,30	475,0	186,0	41,0	786,0	9,30

459—460

Белоглазка аральская и волго-каспийская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,6	1,9	2,4	21,0	0,10	14,5	0,9	1,1	10,0	0,05
20	61,2	3,8	4,8	42,0	0,20	29,0	1,8	2,2	20,0	0,10
30	91,8	5,7	7,2	63,0	0,30	43,5	2,7	3,3	30,0	0,15
40	122,4	7,6	9,6	84,0	0,40	58,0	3,6	4,4	40,0	0,20
50	153,0	9,5	12,0	105,0	0,50	72,5	4,5	5,5	50,0	0,25
60	183,6	11,4	14,4	126,0	0,60	87,0	5,4	6,6	60,0	0,30
70	214,2	13,3	16,8	147,0	0,70	101,5	6,3	7,7	70,0	0,35
80	244,8	15,2	19,2	168,0	0,80	116,0	7,2	8,8	80,0	0,40
90	275,4	17,1	21,6	189,0	0,90	130,5	8,1	9,9	90,0	0.45
100	306,0	19,0	24,0	210,0	1,00	145,0	9,0	11,0	100,0	0,50

461 Белорыбица (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	33,6	2,2	2,7	23,1	0,11	19,5	1,3	1,6	13,4	0,06
20	67,2	4,4	5,4	46,2	0,22	39,0	2,6	3,2	26,8	0,12
30	100,8	6,6	8,1	69,3	0,33	58,5	3,9	4,8	40,2	0,18
40	134,4	8,8	10,8	92,4	0,44	78,0	5,2	6,4	53,6	0,24
50	168,0	11,0	13,5	115,5	0,55	97,5	6,5	8,0	67,0	0,30
60	201,6	13,2	16,2	138,6	0,66	117,0	7,8	9,6	80,4	0,36
70	235,2	15,4	18,9	161,7	0,77	136,5	9,1	11,2	93,8	0,42
80	268,8	17,6	21,6	184,8	0,88	156,0	10,4	12,8	107,2	0,48
90	302,4	19,8	24,3	207,9	0,99	175,5	11,7	14,4	120,6	0,54
100	336,0	22,0	27,0	231,0	1,10	195,0	13,0	16,0	134,0	0,60

462 Белуга (потрошеная с головой)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,2	1,8	2,2	19,4	0,09	17,8	1,1	1,4	12,2	0,06
20	56,4	3,6	4,4	38,8	0,18	35,6	2,2	2,8	24,4	0,12
30	84,6	5,4	6,6	58,2	0,27	53,4	3,3	4,2	36,6	0,18
40	112,8	7,2	8,8	77,6	0,36	71,2	4,4	5,6	48,8	0,24
50	141,0	9,0	11,0	97,0	0,45	89,0	5,5	7,0	61,0	0,30
60	169,2	10,8	13,2	116,4	0,54	106,8	6,6	8,4	73,2	0,36
70	197,4	12,6	15,4	135,8	0,63	124,6	7,7	9,8	85,4	0,42
80	225,6	14,4	17,6	155,2	0,72	142,4	8,8	11,2	97,6	0,48
90	253,8	16,2	19,8	174,6	0,81	160,2	9,9	12,6	109,8	0,54
100	282,0	18,0	22,0	194,0	0,90	178,0	11,0	14,0	122,0	0,60

462а Белуга (потрошеная без головы)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,2	1,8	2,2	19,4	0,09	21,4	1,4	1,7	14,7	0,07
20	56,4	3,6	4,4	38,8	0,18	42,8	2,8	3,4	29,4	0,14
30	84,6	5,4	6,6	58,2	0,27	64,2	4,2	5,1	44,1	0,21
40	112,8	7,2	8,8	77,6	0,36	85,6	5,6	6,8	58,8	0,28
50	141,0	9,0	11,0	97,0	0,45	107,0	7,0	8,5	73,5	0,35
60	169,2	10,8	13,2	116,4	0,54	128,4	8,4	10,2	88,2	0,42
70	197,4	12,6	15,4	135,8	0,63	149,8	9,8	11,9	102,9	0,49
80	225,6	14,4	17,6	155,2	0,72	171,2	11,2	13,6	117,6	0,56
90	253,8	16,2	19,8	174,6	0,81	192,6	12,6	15,3	132,3	0,63
100	282,0	18,0	22,0	194,0	0,90	214,0	14,0	17,0	147,0	0,70

463 Бычок-песочник (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,4	1,7	2,1	18,1	0,09	13,7	0,9	1,1	9,4	0,05
20	52,8	3,4	4,2	36,2	0,18	27,4	1,8	2,2	18,8	0,10
30	79,2	5,1	6,3	54,3	0,27	41,1	2,7	3,3	28,2	0,15
40	105,6	6,8	8,4	72,4	0,36	54,8	3,6	4,4	37,6	0,20
50	132,0	8,5	10,5	90,5	0,45	68,5	4,5	5,5	47,0	0,25
60	158,4	10,2	12,6	108,6	0,54	82,2	5,4	6,6	56,4	0,30
70	184,8	11,9	14,7	126,7	0,63	95,9	6,3	7,7	65,8	0,35
80	211,2	13,6	16,8	144,8	0,72	109,6	7,2	8,8	75,2	0,40
90	237,6	15,3	18,9	162,9	0,81	123,3	8,1	9,9	84,6	0,45
100	264,0	17,0	21,0	181,0	0,90	137,0	9,0	11,0	94,0	0,50

464 **Вобла каспийская и аральская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,1	2,0	2,4	20,7	0,10	15,9	1,1	1,3	11,0	0,05
20	60,2	4,0	4,8	41,4	0,20	31,8	2,2	2,6	22,0	0,10
30	90,3	6,0	7,2	62,1	0,30	47,7	3,3	3,9	33,0	0,15
40	120,4	8,0	9,6	82,8	0,40	63,6	4,4	5,2	44,0	0,20
50	150,5	10,0	12,0	103,5	0,50	79,5	5,5	6,5	55,0	0,25
60	180,6	12,0	14,4	124,2	0,60	95,4	6,6	7,8	66,0	0,30
70	210,7	14,0	16,8	144,9	0,70	111,3	7,7	9,1	77,0	0,35
80	240,8	16,0	19,2	165,6	0,80	127,2	8,8	10,4	88,0	0,40
90	270,9	18,0	21,6	186,3	0,90	143,1	9,9	11,7	99,0	0,45
100	301,0	20,0	24,0	207,0	1,00	159,0	11,0	13,0	110,0	0,50

465 **Горбуша (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,1	3,0	6,4	20,4	0,12	15,1	1,7	3,7	11,8	0,07
20	52,2	6,0	12,8	40,8	0,24	30,2	3,4	7,4	23,6	0,14
30	78,3	9,0	19,2	61,2	0,36	45,3	5,1	11,1	35,4	0,21
40	104,4	12,0	25,6	81,6	0,48	60,4	6,8	14,8	47,2	0,28
50	130,5	15,0	32,0	102,0	0,60	75,5	8,5	18,5	59,0	0,35
60	156,6	18,0	38,4	122,4	0,72	90,6	10,2	22,2	70,8	0,42
70	182,7	21,0	44,8	142,8	0,84	105,7	11,9	25,9	82,6	0,49
80	208,8	24,0	51,2	163,2	0,96	120,8	13,6	29,6	94,4	0,56
90	234,9	27,0	57,6	183,6	1,08	135,9	15,3	33,3	106,2	0,63
100	261,0	30,0	64,0	204,0	1,20	151,0	17,0	37,0	118,0	0,70

466 **Густера (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,7	2,0	2,4	21,1	0,10	16,9	1,1	1,3	11,6	0,05
20	61,4	4,0	4,8	42,2	0,20	33,8	2,2	2,6	23,2	0,10
30	92,1	6,0	7,2	63,3	0,30	40,7	3,3	3,9	34,8	0,15
40	122,8	8,0	9,6	84,4	0,40	57,6	4,4	5,2	46,4	0,20
50	153,5	10,0	12,0	105,5	0,50	74,5	5,5	6,5	58,0	0,25
60	184,2	12,0	14,4	126,6	0,60	91,4	6,6	7,8	69 6	0,30
70	214,9	14,0	16,8	147,7	0,70	108,3	7,7	9,1	81,2	0,35
80	245,6	16,0	19,2	168,8	0,80	125,2	8,8	10,4	92,8	0,40
90	276,3	18,0	21,6	189,9	0,90	142,1	9,9	11,7	104,4	0,45
100	307,0	20,0	24,0	211,0	1,00	169,0	11,0	13,0	116,0	0,50

467 **Ерш морской дальневосточный (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,7	1,8	2,2	19,0	0,09	15,4	1,0	1,2	10,6	0,05
20	55,4	3,6	4,4	38,0	0,18	30,8	2,0	2,4	21,2	0,10
30	83,1	5,4	6,6	57,0	0,27	46,2	3,0	3,6	31,8	0,15
40	110,8	7,2	8,8	76,0	0,36	61,6	4,0	4,8	42,4	0,20
50	138,5	9,0	11,0	95,0	0,45	77,0	5,0	6,0	53,0	0,25
60	166,2	10,8	13,2	114,0	0,54	92,4	6,0	7,2	63,6	0,30
70	193,9	12,6	15,4	133,0	0,63	107,8	7,0	8,4	74,2	0,35
80	221,6	14,4	17,6	152,0	0,72	123,2	8,0	9,6	84,8	0,40
90	249,3	16,2	19,8	171,0	0,81	138,6	9,0	10,8	95,4	0,45
100	277,0	18,0	22,0	190,0	0,90	154,0	10,0	12,0	106,0	0,50

468 Жерех (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,4	2,0	2,5	21,6	0,10	16,6	1,1	1,3	11,4	0,05
20	62,8	4,0	5,0	43,2	0,20	33,2	2,2	2,6	22,8	0,10
30	94,2	6,0	7,5	64,8	0,30	49,8	3,3	3,9	34,2	0,15
40	125,6	8,0	10,0	86,4	0,40	66,4	4,4	5,2	45,6	0,20
50	157,0	10,0	12,5	108,0	0,50	83,0	5,5	6,5	57,0	0,25
60	188,4	12,0	15,0	129,6	0,60	99,6	6,6	7,8	68,4	0,30
70	219,8	14,0	17,5	151,2	0,70	116,2	7,7	9,1	79,8	0,35
80	251,2	16,0	20,0	172,8	0,80	132,8	8,8	10,4	91,2	0,40
90	282,6	18,0	22,5	194,4	0,90	149,4	9,9	11,7	102,6	0,45
100	314,0	20,0	25,0	216,0	1,00	166,0	11,0	13,0	114,0	0,50

470 Зубатка пятнистая (потрошеная, без головы)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,9	1,7	2,1	17,8	0,08	18,6	1,2	1,5	12,8	0,06
20	51,8	3,4	4,2	35,6	0,16	37,2	2,4	3,0	25,6	0,12
30	77,7	5,1	6,3	53,4	0,24	55,8	3,6	4,5	38,4	0,18
40	103,6	6,8	8,4	71,2	0,32	74,4	4,8	6,0	51,2	0,24
50	129,5	8,5	10,5	89,0	0,40	93,0	6,0	7,5	64,0	0,30
60	155,4	10,2	12,6	106,8	0,48	111,6	7,2	9,0	76,8	0,36
70	181,3	11,9	14,7	124,6	0,56	130,2	8,4	10,5	89,6	0,42
80	207,2	13,6	16,8	142,4	0,64	148,8	9,6	12,0	102,4	0,48
90	233,1	15,3	18,9	160,2	0,72	167,4	10,8	13,5	115,2	0,54
100	259,0	17,0	21,0	178,0	0,80	186,0	12,0	15,0	128,0	0,60

471 Камбала дальневосточная (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,4	9,0	2,6	28,0	0,03	15,1	4,9	1,4	15,4	0,02
20	54,8	18,0	5,2	56,0	0,06	30,2	9,8	2,8	30,8	0,04
30	82,2	27,0	7,8	84,0	0,09	45,3	14,7	4,2	46,2	0,06
40	109,6	36,0	10,4	112,0	0,12	60,4	19,6	5,6	61,6	0,08
50	137,0	45,0	13,0	140,0	0,15	75,5	24,5	7,0	77,0	0,10
60	164,4	54,0	15,6	168,0	0,18	90,6	29,4	8,4	92,4	0,12
70	191,8	63,0	18,2	196,0	0,21	105,7	34,3	9,8	107,8	0,14
80	219,2	72,0	20,8	224,0	0,24	120,8	39,2	11,2	123,2	0,16
90	246,6	81,0	23,4	252,0	0,27	135,9	44,1	12,6	138,6	0,18
100	274,0	90,0	26,0	280,0	0,30	151,0	49,0	14,0	154,0	0,20

476 Карась (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,1	7,0	2,3	15,2	0,08	12,0	3,4	1,1	7,3	0,04
20	50,2	14,0	4,6	30,4	0,16	24,0	6,8	2,2	14,6	0,08
30	75,3	21,0	6,9	45,6	0,24	36,0	10,2	3,3	21,9	0,12
40	100,4	28,0	9,2	60,8	0,32	48,0	13,6	4,4	29,2	0,16
50	125,5	35,0	11,5	76,0	0,40	60,0	17,0	5,5	36,5	0,20
60	150,6	42,0	13,8	91,2	0,48	72,0	20,4	6,6	43,8	0,24
70	175,7	49,0	16,1	106,4	0,56	84,0	23,8	7,7	51,1	0,28
80	200,8	56,0	18,4	121,6	0,64	96,0	27,2	8,8	58,4	0,32
90	225,9	63,0	20,7	136,8	0,72	108,0	30,6	9,9	65,7	0,36
100	251,0	70,0	23,0	152,0	0,80	120,0	34,0	11,0	73,0	0,40

477 Карп прудовой (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,7	1,7	2,1	18,4	0,09	12,5	0,8	1,0	8,6	0,04
20	53,4	3,4	4,2	36,8	0,18	25,0	1,6	2,0	17,2	0,08
30	80,1	5,1	6,3	55,2	0,27	37,5	2,4	3,0	25,8	0,12
40	106,8	6,8	8,4	73,6	0,36	50,0	3,2	4,0	34,4	0,16
50	133,5	8,5	10,5	92,0	0,45	62,5	4,0	5,0	43,0	0,20
60	160,2	10,2	12,6	110,4	0,54	75,0	4,8	6,0	51,6	0,24
70	186,9	11,9	14,7	128,8	0,63	87,5	5,6	7,0	60,2	0,28
80	213,6	13,6	16,8	147,2	0,72	100,0	6,4	8,0	68,8	0,32
90	240,3	15,3	18,9	165,6	0,81	112,5	7,2	9,0	77,4	0,36
100	267,0	17,0	21,0	184,0	0,90	125,0	8,0	10,0	86,0	0,40

478—479 Кета амурская, камчатская и охотская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,8	2,0	2,8	20,7	0,06	16,4	1,2	1,6	12,2	0,03
20	55,6	4,0	5,6	41,4	0,12	32,8	2,4	3,2	24,4	0,06
30	83,4	6,0	8,4	62,1	0,18	49,2	3,6	4,8	36,6	0,09
40	111,2	8,0	11,2	82,8	0,24	65,6	4,8	6,4	48,8	0,12
50	139,0	10,0	14,0	103,5	0,30	82,0	6,0	8,0	61,0	0,15
60	166,8	12,0	16,8	124,2	0,36	98,4	7,2	9,6	73,2	0,18
70	194,6	14,0	19,6	144,9	0,42	114,8	8,4	11,2	85,4	0,21
80	222,4	16,0	22,4	165,6	0,48	131,2	9,6	12,8	97,6	0,24
90	250,2	18,0	25,2	186,3	0,54	147,6	10,8	14,4	109,8	0,27
100	278,0	20,0	28,0	207,0	0,60	164,0	12,0	16,0	122,0	0,30

480—481 Кефаль черноморская (крупная и средняя, неразделанная осенняя и весенняя)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,6	2,1	2,6	22,4	0,10	18,6	1,2	1,5	12,8	0,06
20	65,2	4,2	5,2	44,8	0,20	37,2	2,4	3,0	25,6	0,12
30	97,8	6,3	7,8	67,2	0,30	55,8	3,6	4,5	38,4	0,18
40	130,4	8,4	10,4	89,6	0,40	74,4	4,8	6,0	51,2	0,24
50	163,0	10,5	13,0	112,0	0,50	93,0	6,0	7,5	64,0	0,30
60	195,6	12,6	15,6	134,4	0,60	111,6	7,2	9,0	76,8	0,36
70	228,2	14,7	18,2	156,8	0,70	130,2	8,4	10,5	89,6	0,42
80	260,8	16,8	20,8	179,2	0,80	148,8	9,6	12,0	102,4	0,48
90	293,4	18,9	23,4	201,6	0,90	167,4	10,8	13,5	115,2	0,54
100	326,0	21,0	26,0	224,0	1,00	186,0	12,0	15,0	128,0	0,60

482 Килька каспийская анчоусовидная (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,9	2,1	2,5	21,9	0,10	16,0	1,0	1,2	10,9	0,05
20	63,8	4,2	5,0	43,8	0,20	32,0	2,0	2,4	21,8	0,10
30	95,7	6,3	7,5	65,7	0,30	48,0	3,0	3,6	32,7	0,15
40	127,6	8,4	10,0	87,6	0,40	64,0	4,0	4,8	43,6	0,20
50	159,5	10,5	12,5	109,5	0,50	80,0	5,0	6,0	54,5	0,25
60	191,4	12,6	15,0	131,4	0,60	96,0	6,0	7,2	65,4	0,30
70	223,3	14,7	17,5	153,3	0,70	112,0	7,0	8,4	76,3	0,35
80	255,2	16,8	20,0	175,2	0,80	128,0	8,0	9,6	87,2	0,40
90	287,1	18,9	22,5	197,1	0,90	144,0	9,0	10,8	98,1	0,45
100	319,0	21,0	25,0	219,0	1,00	160,0	10,0	12,0	109,0	0,50

483 **Корюшка зубастая азиатская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	38,8	8,3	2,0	24,3	0,07	23,3	5,0	1,2	14,6	0,04
20	77,6	16,6	4,0	48,6	0,14	46,6	10,0	2,4	29,2	0,08
30	116,4	24,9	6,0	72,9	0,21	69,9	15,0	3,6	43,8	0,12
40	155,2	33,2	8,0	97,2	0,28	93,2	20,0	4,8	58,4	0,16
50	194,0	41,5	10,0	121,5	0,35	116,5	25,0	6,0	73,0	0,20
60	232,8	49,8	12,0	145,8	0,42	139,8	30,0	7,2	87,6	0,24
70	271,6	58,1	14,0	170,1	0,49	163,1	35,0	8,4	102,2	0,28
80	310,4	66,4	16,0	194,4	0,56	186,4	40,0	10,6	116,8	0,32
90	349,2	74,7	18,0	218,7	0,63	209,7	45,0	11,8	131,4	0,36
100	388,0	83,0	20,0	243,0	0,70	233,0	50,0	12,0	146,0	0,40

485 **Краснoперка дальневосточная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,6	4,0	2,4	23,5	0,04	12,4	1,8	1,1	10,6	0,02
20	55,2	8,0	4,8	47,0	0,08	24,8	3,6	2,2	21,2	0,04
30	82,8	12,0	7,2	70,5	0,12	37,2	5,4	3,3	31,8	0,06
40	110,4	16,0	9,6	94,0	0,16	49,6	7,2	4,4	42,4	0,08
50	138,0	20,0	12,0	117,5	0,20	62,0	9,0	5,5	53,0	0,10
60	165,6	24,0	14,4	141,0	0,24	74,4	10,8	6,6	63,6	0,12
70	193,2	28,0	16,8	164,5	0,28	86,8	12,6	7,7	74,2	0,14
80	220,8	32,0	19,2	188,0	0,32	99,2	14,4	8,8	84,8	0,16
90	248,4	36,0	21,6	211,5	0,36	111,6	16,2	9,9	95,4	0,18
100	276,0	40,0	24,0	235,0	0,40	124,0	18,0	11,0	106,0	0,20

487—488 **Лещ (крупный и средний неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,4	1,9	2,3	20,2	0,10	13,2	0,8	1,0	9,1	0,04
20	58,8	3,8	4,6	40,4	0,20	26,4	1,6	2,0	18,2	0,08
30	88,2	5,7	6,9	60,6	0,30	39,6	2,4	3,0	27,3	0,12
40	117,6	7,6	9,2	80,8	0,40	52,8	3,2	4,0	36,4	0,16
50	147,0	9,5	11,5	101,0	0,50	66,0	4,0	5,0	45,5	0,20
60	176,4	11,4	13,8	121,2	0,60	79,2	4,8	6,0	54,6	0,24
70	205,8	13,3	16,1	141,4	0,70	92,4	5,6	7,0	63,7	0,28
80	235,2	15,2	18,4	161,6	0,80	105,6	6,4	8,0	72,8	0,32
90	264,6	17,1	20,7	181,8	0,90	118,8	7,2	9,0	51,9	0,36
100	294,0	19,0	23,0	202,0	1,00	132,0	8,0	10,0	91,0	0,40

490—491 **Лосось беломорский и ладожский (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	35,5	2,3	2,8	24,4	0,11	20,6	1,3	1,6	14,1	0,07
20	71,0	4,6	5,6	48,8	0,22	41,2	2,6	3,2	28,2	0,14
30	106,5	6,9	8,4	73,2	0,33	61,8	3,9	4,8	42,3	0,21
40	142,0	9,2	11,2	97,5	0,44	82,4	5,2	6,4	56,4	0,28
50	177,5	11,5	14,0	122,0	0,55	103,0	6,5	8,0	70,5	0,35
60	213,0	13,8	16,8	146,4	0,66	123,6	7,8	9,6	84,6	0,42
70	248,5	16,1	19,6	170,8	0,77	144,2	9,1	11,2	98,7	0,49
80	284,0	18,4	22,4	195,2	0,88	164,8	10,4	12,8	112,8	0,56
90	319,5	20,7	25,2	219,6	0,99	183,4	11,7	14,4	126,9	0,63
100	355,0	23,0	28,0	244,0	1,10	206,0	13,0	16,0	141,0	0,70

492 **Маринка (потрошеная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,1	1,8	2,2	19,3	0,09	15,4	1,0	1,2	10,6	0,05
20	56,2	3,6	4,4	38,6	0,18	30,8	2,0	2,4	21,2	0,10
30	84,3	5,4	6,6	57,9	0,27	46,2	3,0	3,6	31,8	0,15
40	112,4	7,2	8,8	77,2	0,36	61,6	4,0	4,8	42,4	0,20
50	140,5	9,0	11,0	96,5	0,45	77,0	5,0	6,0	53,0	0,25
60	168,6	10,8	13,2	115,8	0,54	92,4	6,0	7,2	63,6	0,30
70	196,7	12,6	15,4	135,1	0,63	107,8	7,0	8,4	74,2	0,35
80	224,8	14,4	17,6	154,4	0,72	123,2	8,0	9,6	84,8	0,40
90	252,9	16,2	19,8	173,7	0,81	138,6	9,0	10,8	95,4	0,45
100	281,0	18,0	22,0	193,0	0,90	154,0	10,0	12,0	106,0	0,50

493—495 Минога каспийская и невская (неразделанная весенняя и осенняя)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,7	1,5	1,9	16,3	0,08	22,0	1,4	1,8	15,2	0,07
20	47,4	3,0	3,8	32,6	0,16	44,0	2,8	3,6	30,4	0,14
30	71,1	4,5	5,7	48,9	0,24	66,0	4,2	5,4	45,6	0,21
40	94,8	6,0	7,6	65,2	0,32	88,0	5,6	7,2	60,8	0,28
50	118,5	7,5	9,5	81,5	0,40	110,0	7,0	9,0	76,0	0,35
60	142,2	9,0	11,4	97,8	0,48	132,0	8,4	10,8	91,2	0,42
70	165,9	10,5	13,3	114,1	0,56	144,0	9,8	12,6	106,4	0,49
80	189,6	12,0	15,2	130,4	0,64	166,0	11,2	14,4	121,6	0,56
90	213,3	13,5	17,1	146,7	0,72	188,0	12,6	16,2	136,8	0,63
100	237,0	15,0	19,0	163,0	0,80	220,0	14,0	18,0	152,0	0,70

496 **Муксун (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,9	2,0	2,5	21,2	0,10	17,9	1,1	1,4	11,9	0,05
20	61,8	4,0	5,0	42,4	0,20	35,8	2,2	2,8	23,8	0,10
30	92,7	6,0	7,5	63,6	0,30	53,7	3,3	4,2	35,7	0,15
40	123,6	8,0	10,0	84,8	0,40	71,6	4,4	5,6	47,6	0,20
50	154,5	10,0	12,5	106,0	0,50	89,5	5,5	7,0	59,5	0,25
60	185,4	12,0	15,0	127,2	0,60	107,4	6,6	8,4	71,4	0,30
70	216,3	14,0	17,5	148,4	0,70	125,3	7,7	9,8	83,3	0,35
80	247,2	16,0	20,0	169,6	0,80	143,2	8,8	11,2	95,2	0,40
90	278,1	18,0	22,5	190,8	0,90	161,1	9,9	12,6	107,1	0,45
100	309,0	20,0	25,0	212,0	1,00	179,0	11,0	14,0	119,0	0,50

497—498 **Навага беломорская и дальневосточная (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,3	4,0	2,3	20,2	0,06	15,2	2,3	1,3	11,7	0,03
20	52,6	8,0	4,6	40,4	0,12	30,4	4,6	2,6	23,4	0,06
30	78,9	12,0	6,9	60,6	0,18	45,6	6,9	3,9	35,1	0,09
40	105,2	16,0	9,2	80,8	0,24	60,8	9,2	5,2	46,8	0,12
50	131,5	20,0	11,5	101,0	0,30	76,0	11,5	6,5	58,5	0,15
60	157,8	24,0	13,8	121,2	0,36	91,2	13,8	7,8	70,2	0,18
70	184,1	28,0	16,1	141,4	0,42	106,4	16,1	9,1	81,9	0,21
80	210,4	32,0	18,4	161,6	0,48	121,6	18,4	10,4	93,6	0,24
90	236,7	36,0	20,7	181,8	0,54	136,8	20,7	11,7	105,3	0,27
100	263,0	40,0	23,0	202,0	0,60	152,0	23,0	13,0	117,0	0,30

499 Налим (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,0	3,2	6,4	19,1	0,14	12,1	1,4	2,8	8,6	0,06
20	54,0	6,4	12,8	38,2	0,28	24,2	2,8	5,6	17,2	0,12
30	81,0	9,6	19,2	57,3	0,42	36,3	4,2	8,4	25,8	0,18
40	108,0	12,8	25,6	76,4	0,56	48,4	5,6	11,2	34,4	0,24
50	135,0	16,0	32,0	95,5	0,70	60,5	7,0	14,0	43,0	0,30
60	162,0	19,2	38,4	114,6	0,84	72,6	8,4	16,8	51,6	0,36
70	189,0	22,4	44,8	133,7	0,98	84,7	9,8	19,6	60,2	0,42
80	216,0	25,6	51,2	152,8	1,12	96,8	11,2	22,4	68,8	0,48
90	243,0	28,8	57,6	171,9	1,26	108,9	12,6	25,2	77,4	0,54
100	270,0	32,0	64,0	191,0	1,40	121,0	14,0	28,0	86,0	0,60

500 Нельма (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,4	2,1	2,6	22,3	0,10	19,8	1,3	1,6	13,6	0,06
20	64,8	4,2	5,2	44,6	0,20	37,6	2,6	3,2	27,2	0,12
30	97,2	6,3	7,8	66,9	0,30	59,4	3,9	4,8	40,8	0,18
40	129,6	8,4	10,4	89,2	0,40	79,2	5,2	6,4	54,4	0,24
50	162,0	10,5	13,0	111,5	0,50	99,0	6,5	8,0	68,0	0,30
60	194,4	12,6	15,6	133,8	0,60	118,8	7,8	9,6	81,6	0,36
70	226,8	14,7	18,2	156,1	0,70	138,6	9,1	11,2	95,2	0,42
80	259,2	16,8	20,8	178,4	0,80	158,4	10,4	12,8	108,8	0,48
90	291,6	18,9	23,4	200,7	0,90	178,2	11,7	14,4	122,4	0,54
100	324,0	21,0	26,0	223,0	1,00	198,0	13,0	16,0	136,0	0,60

501 Нерка красная (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	35,4	2,3	2,8	24,3	0,12	20,5	1,3	1,6	14,1	0,07
20	70,8	4,6	5,6	48,6	0,24	41,0	2,6	3,2	28,2	0,14
30	106,2	6,9	8,4	72,9	0,36	61,5	3,9	4,8	42,3	0,21
40	141,6	9,2	11,2	97,2	0,48	82,0	5,2	6,4	56,4	0,28
50	177,0	11,5	14,0	121,5	0,60	102,5	6,5	8,0	70,5	0,35
60	212,4	13,8	16,8	145,8	0,72	123,0	7,8	9,6	84,6	0,42
70	247,8	16,1	19,6	170,1	0,84	143,5	9,1	11,2	98,7	0,49
80	283,2	18,4	22,4	194,4	0,96	164,0	10,4	12,8	112,8	0,56
90	318,6	20,7	25,2	218,7	1,08	182,5	11,7	14,4	126,0	0,63
100	354,0	23,0	28,0	243,0	1,20	205,0	13,0	16,0	141,0	0,70

502 Окунь морской (крупный, и мелкий, потрошеный, без головы)

Вес, г	В съедобной части калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,2	5,0	2,4	21,3	0,07	24,5	3,8	1,8	16,2	0,05
20	64,4	10,0	4,8	42,6	0,14	49,0	7,6	3,6	32,4	0,10
30	96,6	15,0	7,2	63,9	0,21	73,5	11,4	5,4	48,6	0,15
40	128,8	20,0	9,6	85,2	0,28	98,0	15,2	7,2	64 8	0,20
50	161,0	25,0	12,0	106,5	0,35	122,5	19,0	9,0	81,0	0,25
60	193,2	30,0	14,4	127,8	0,42	147,0	22,8	10,8	97,2	0,30
70	225,4	35,0	16,8	149,1	0,49	171,5	26,6	12,6	113,4	0,35
80	257,6	40,0	19,2	170,4	0,56	196,0	30,4	14,4	129,6	0,40
90	289,8	45,0	21,6	191,7	0,63	220,5	34,2	16,2	145,8	0,45
100	322,0	50,0	24,0	213,0	0,70	145,0	38,0	18,0	162,0	0,50

502а Окунь морской (мелкий неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,2	5,0	2,4	21,3	0,07	15,4	2,4	1,1	10,2	0,03
20	64,4	10,0	4,8	42,6	0,14	30,8	4,8	2,2	20,4	0,06
30	96,6	15,0	7,2	63,9	0,21	46,2	7,2	3,3	30,6	0,09
40	128,8	20,0	9,6	85,2	0,28	61,6	9,6	4,4	40,8	0,12
50	161,0	25,0	12,0	106,5	0,35	77,0	12,0	5,5	51,0	0,15
60	193,2	30,0	14,4	127,8	0,42	92,4	14,4	6,6	61,2	0,18
70	225,4	35,0	16,8	149,1	0,49	107,8	16,8	7,7	71,4	0,21
80	257,6	40,0	19,2	170,4	0,56	123,2	19,2	8,8	81,6	0,24
90	289,8	45,0	21,6	191,7	0,63	138,6	21,6	9,9	91,8	0,27
100	322,0	50,0	24,0	213,0	0,70	154,0	24,0	11,0	102,0	0,30

503 Окунь речной (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,5	5,0	7,5	27,0	0,07	13,2	2,4	3,6	13,0	0,03
20	55,0	10,0	15,0	54,0	0,14	26,4	4,8	7,2	26,0	0,06
30	82,5	15,0	22,5	81,0	0,21	39,6	7,2	10,8	39,0	0,09
40	110,0	20,0	30,0	108,0	0,28	52,8	9,6	14,4	52,0	0,12
50	137,5	25,0	37,5	135,0	0,35	66,0	12,0	18,0	65,0	0,15
60	165,0	30,0	45,0	162,0	0,42	79,2	14,4	21,6	78,0	0,18
70	192,5	35,0	52,5	189,0	0,49	92,4	16,8	25,2	91,0	0,21
80	220,0	40,0	60,0	216,0	0,56	105,6	19,2	28,8	104,0	0,24
90	247,5	45,0	67,5	243,0	0,63	118,8	21,6	32,4	117,0	0,27
100	275,0	50,0	75,0	270,0	0,70	132,0	24,0	36,0	130,0	0,30

504 Омуль (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,1	2,1	2,5	22,0	0,10	19,3	1,3	1,5	13,2	0,06
20	64,2	4,2	5,0	44,0	0,20	38,6	2,6	3,0	26,4	0,12
30	96,3	6,3	7,5	66,0	0,30	57,9	3,9	4,5	39,6	0,18
40	128,4	8,4	10,0	88,0	0,40	77,2	5,2	6,0	52,8	0,24
50	160,5	10,5	12,5	110,0	0,50	96,5	6,5	7,5	66,0	0,30
60	192,6	12,6	15,0	132,0	0,60	115,8	7,8	9,0	79,2	0,36
70	224,7	14,7	17,5	154,0	0,70	135,1	9,1	10,5	92,4	0,42
80	256,8	16,8	20,0	176,0	0,80	154,4	10,4	12,0	105,6	0,48
90	288,9	18,9	22,5	198,0	0,90	173,7	11,7	13,5	118,8	0,54
100	321,0	21,0	25,0	220,0	1,00	193,0	13,0	15,0	132,0	0,60

505—506 Осетр каспийский, азово-черноморский и сибирский (потрошеный с головой)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,9	1,7	2,1	18,5	0,09	16,8	1,1	1,3	11,8	0,06
20	53,8	3,4	4,2	37,0	0,18	33,6	2,2	2,6	23,6	0,12
30	80,7	5,1	6,3	55,5	0,27	50,4	3,3	3,9	35,4	0,18
40	107,6	6,8	8,4	74,0	0,36	67,2	4,4	5,2	47,2	0,24
50	134,5	8,5	10,5	92,5	0,45	84,0	5,5	6,5	59,0	0,30
60	161,4	10,2	12,6	111,0	0,54	100,8	6,6	7,8	70,8	0,36
70	188,3	11,9	14,7	129,5	0,63	117,6	7,7	9,1	82,6	0,42
80	215,2	13,6	16,8	148,0	0,72	134,4	8,8	10,4	94,4	0,48
90	242,1	15,3	18,9	166,5	0,81	151,2	9,9	11,7	116,2	0,54
100	269,0	17,0	21,0	185,0	0,90	168,0	11,0	13,0	118,0	0,60

505а—506а **Осетр каспийский, азово-черноморский и сибирский (потрошеный без головы)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,9	1,7	2,1	18,5	0,09	21,7	1,3	1,6	14,2	0,07
20	53,8	3,4	4,2	37,0	0,18	43,4	2,6	3,2	28,4	0,14
30	80,7	5,1	6,3	55,5	0,27	65,1	3,9	4,8	42,6	0,21
40	107,6	6,8	8,4	74,0	0,36	86,8	5,2	6,4	56,8	0,28
50	134,5	8,5	10,5	92,5	0,45	108,5	6,5	8,0	71,0	0,35
60	161,4	10,2	12,6	111,0	0,54	130,2	7,8	9,6	85,2	0,42
70	188,3	11,9	14,7	129,5	0,63	151,9	9,1	11,2	99,4	0,49
80	215,2	13,6	16,8	148,0	0,72	173,6	10,4	12,8	113,6	0,56
90	242,1	15,3	18,9	166,5	0,81	195,3	11,7	14,4	127,8	0,63
100	269,0	17,0	21,0	185,0	0,90	217,0	13,0	16,0	142,0	0,70

507 **Палтус белокорый (потрошеный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,6	2,1	2,5	21,7	0,10	18,1	1,2	1,4	12,4	0,06
20	63,2	4,2	5,0	43,4	0,20	36,2	2,4	2,8	24,8	0,12
30	94,8	6,3	7,5	65,1	0,30	54,3	3,6	4,2	37,2	0,18
40	126,4	8,4	10,0	86,8	0,40	72,4	4,8	5,6	49,6	0,24
50	158,0	10,5	12,5	108,5	0,50	90,5	6,0	7,0	62,0	0,30
60	189,6	12,6	15,0	130,2	0,60	108,5	7,2	8,4	74,4	0,36
70	221,2	14,7	17,5	151,9	0,70	126,7	8,4	9,8	86,8	0,42
80	252,8	16,8	20,0	173,6	0,80	144,8	9,6	11,2	99,2	0,48
90	284,4	18,9	22,5	195,3	0,90	162,9	10,8	12,6	112,0	0,54
100	316,0	21,0	25,0	217,0	1,00	181,0	12,0	14,0	124,0	0,60

508 **Пеламида (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,8	2,4	2,9	25,2	0,12	21,7	1,4	1,7	14,9	0,07
20	73,6	4,8	5,8	50,4	0,24	43,4	2,8	3,4	29,8	0,14
30	110,4	7,2	8,7	75,6	0,36	65,1	4,2	5,1	44,7	0,21
40	147,2	9,6	11,6	100,8	0,48	86,8	5,6	6,8	59,6	0,28
50	184,0	12,0	14,5	126,0	0,60	108,5	7,0	8,5	74,5	0,35
60	220,8	14,4	17,4	151,2	0,72	130,2	8,4	10,2	89,4	0,42
70	257,6	16,8	20,3	176,4	0,84	151,9	9,8	11,9	104,3	0,49
80	294,4	19,2	23,2	201,6	0,96	173,6	11,2	13,6	119,2	0,56
90	331,2	21,6	26,1	226,8	1,08	195,3	12,6	15,3	134,1	0,63
100	368,0	24,0	29,0	252,0	1,20	217,0	14,0	17,0	149,0	0,70

509 **Пикша (крупная и мелкая потрошеная, без головы)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,4	5,4	2,5	23,9	0,09	28,4	4,2	1,9	18,6	0,07
20	72,8	10,8	5,0	47,8	0,18	56,8	8,4	3,8	37,2	0,14
30	109,2	16,2	7,5	71,7	0,27	85,2	12,6	5,7	55,8	0,21
40	145,6	21,6	10,0	95,6	0,36	113,6	16,8	7,6	74,4	0,28
50	182,0	27,0	12,5	119,5	0,45	142,0	21,0	9,5	93,0	0,35
60	218,4	32,4	15,0	143,4	0,54	170,4	25,2	11,4	111,6	0,42
70	254,8	37,8	17,5	167,3	0,63	198,8	29,4	13,3	130,2	0,49
80	291,2	43,2	20,0	191,2	0,72	227,2	33,6	15,2	148,8	0,56
90	327,6	48,6	22,5	215,1	0,81	255,6	37,8	17,1	167,4	0,63
100	364,0	54,0	25,0	239,0	0,90	284,0	42,0	19,0	186,0	0,70

509а

Пикша (мелкая неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,4	5,4	2,5	23,9	0,09	20,0	3,0	1,4	13,1	0,05
20	72,8	10,8	5,0	47,8	0,18	40,0	6,0	2,8	26,2	0,10
30	109,2	16,2	7,5	71,7	0,27	60,0	9,0	4,2	39,3	0,15
40	145,6	21,6	10,0	95,6	0,36	80,0	12,0	5,6	52,4	0,20
50	182,0	27,0	12,5	119,5	0,45	100,0	15,0	7,0	66,5	0,25
60	218,4	32,4	15,0	143,4	0,54	120,0	18,0	8,4	79,6	0,30
70	254,8	37,8	17,5	167,3	0,63	140,0	21,0	9,8	92,7	0,35
80	291,2	43,2	20,0	191,2	0,72	160,0	24,0	11,2	105,8	0,40
90	327,6	48,6	22,5	215,1	0,81	180,0	27,0	12,6	118,9	0,45
100	364,0	54,0	25,0	239,0	0,90	200,0	30,0	14,0	131,0	0,50

510

Плотва сибирская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,7	2,1	2,5	21,8	0,10	14,3	0,9	1,1	9,8	0,04
20	63,4	4,2	5,0	43,6	0,20	28,6	1,8	2,2	17,6	0,08
30	95,1	6,3	7,5	65,4	0,30	42,9	2,7	3,3	29,4	0,12
40	116,8	8,4	10,0	97,2	0,40	57,2	3,6	4,4	39,2	0,16
50	158,5	10,5	12,5	109,0	0,50	71,5	4,5	5,5	49,0	0,20
60	190,2	12,6	15,0	130,8	0,60	85,8	5,4	6,6	58,8	0,24
70	221,9	14,7	17,5	152,6	0,70	100,1	6,3	7,7	68,6	0,28
80	253,6	16,8	20,0	174,4	0,80	114,4	7,2	8,8	78,4	0,32
90	285,3	18,9	22,5	196,2	0,90	128,7	8,1	9,9	88,2	0,36
100	317,0	21,0	25,0	218,0	1,00	143,0	9,0	11,0	98,0	0,40

511

Пыжьян (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,1	2,0	2,4	20,7	0,10	18,1	1,2	1,4	12,4	0,06
20	60,2	4,0	4,8	41,4	0,20	36,2	2,4	2,8	24,8	0,12
30	90,3	6,0	7,2	62,1	0,30	54,3	3,6	4,2	37,2	0,18
40	120,4	8,0	9,6	82,8	0,40	72,4	4,8	5,6	49,6	0,24
50	150,5	10,0	12,0	103,5	0,50	90,5	6,0	7,0	62,0	0,30
60	180,6	12,0	14,4	124,2	0,60	108,6	7,2	8,4	74,4	0,36
70	210,7	14,0	16,8	144,9	0,70	126,7	8,4	9,8	86,8	0,42
80	240,8	16,0	19,2	165,6	0,80	144,8	9,6	11,2	99,2	0,48
90	270,9	18,0	21,6	186,3	0,90	162,9	10,8	12,6	111,6	0,54
100	301,0	20,0	24,0	207,0	1,00	181,0	12,0	14,0	124,0	0,60

512—513

Ряпушка енисейская и обская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,2	2,0	2,4	20,8	0,10	18,5	1,2	1,4	12,5	0,06
20	60,4	4,0	4,8	41,6	0,20	37,0	2,4	2,8	25,0	0,12
30	90,6	6,0	7,2	62,4	0,30	55,5	3,6	4,2	37,5	0,18
40	120,8	8,0	9,6	83,2	0,40	74,0	4,8	5,6	50,0	0,24
50	151,0	10,0	12,0	104,0	0,50	92,5	6,0	7,0	62,5	0,30
60	181,2	12,0	14,4	124,8	0,60	111,0	7,2	8,4	75,0	0,36
70	211,4	14,0	16,8	145,6	0,70	129,5	8,4	9,8	87,5	0,42
80	241,6	16,0	19,2	166,4	0,80	148,0	9,6	11,2	100,0	0,48
90	271,8	18,0	21,6	187,2	0,90	166,5	10,8	12,6	112,5	0,54
100	302,0	20,0	24,0	208,0	1,00	185,0	12,0	14,0	125,0	0,60

514–515 **Рыбец каспийский и азово-черноморский (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,7	2,1	2,5	21,8	0,10	17,4	1,1	1,4	12,0	0,05
20	63,4	4,2	5,0	43,6	0,20	[illegible]	2,2	2,8	[illegible]	0,10
30	95,1	6,3	[illegible]	65,4	0,30	52,2	3,3	4,2	[illegible]	0,15
40	116,8	8,4	10,0	[illegible]	0,40	[illegible]	4,4	5,6	[illegible]	0,20
50	158,5	10,5	12,5	[illegible]	0,50	87,0	5,5	7,0	[illegible]	0,25
60	190,2	12,6	15,0	130,8	[illegible]	104,4	6,6	8,4	72,0	0,30
70	221,9	14,7	17,5	152,6	0,70	121,8	7,7	9,8	84,0	0,35
80	253,6	16,8	20,0	174,4	0,80	139,2	8,8	11,2	[illegible]	0,40
90	285,3	18,9	22,5	196,2	0,90	156,6	9,9	12,6	108,0	0,45
100	317,0	21,0	25,0	218,0	1,00	174,0	11,0	14,0	120,0	0,50

516—517 **Сазан азовский (крупный неразделанный) каспийский и аральский (крупный и мелкий неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,2	9,0	2,4	24,0	0,22	12,6	4,3	1,1	11,5	0,10
20	52,4	18,0	4,8	48,0	0,44	25,2	8,6	2,2	23,0	0,20
30	78,6	27,0	7,2	72,0	0,66	37,8	12,9	3,3	34,5	0,30
40	104,8	36,0	9,6	96,0	0,88	50,4	17,2	4,4	46,0	0,40
50	131,0	45,0	12,0	120,0	1,10	63,0	21,5	5,5	57,5	0,50
60	157,2	54,0	14,4	144,0	1,32	75,6	25,8	6,6	69,0	0,60
70	183,4	63,0	16,8	168,0	1,54	88,2	30,1	7,7	80,5	0,70
80	209,6	72,0	19,2	192,0	1,76	100,8	34,4	8,8	92,0	0,80
90	235,8	81,0	21,6	216,0	1,98	113,4	38,7	9,9	103,5	0,90
100	262,0	90,0	24,0	240,0	2,20	126,0	43,0	11,0	115,0	1,00

518 **Сайда (крупная и мелкая потрошеная без головы)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,9	2,1	2,5	21,9	0,10	24,9	1,6	1,9	17,1	0,08
20	63,8	4,2	5,0	43,8	0,20	49,8	3,2	3,8	34,2	0,16
30	95,7	6,3	7,5	65,7	0,30	74,7	4,8	5,7	51,3	0,24
40	117,6	8,4	10,0	87,6	0,40	99,6	6,4	7,6	68,4	0,32
50	159,5	10,5	12,5	109,5	0,50	124,5	8,0	9,5	85,5	0,40
60	191,4	12,6	15,0	131,4	0,60	149,4	9,6	11,4	102,6	0,48
70	223,3	14,7	17,5	153,3	0,70	174,3	11,2	13,3	119,7	0,56
80	255,2	16,8	20,0	175,2	0,80	199,2	12,8	15,2	136,8	0,64
90	287,1	18,9	22,5	197,1	0,90	214,1	14,4	17,1	153,9	0,72
100	319,0	21,0	25,0	219,0	1,00	249,0	16,0	19,0	171,0	0,80

518а **Сайда (мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,9	2,1	2,5	21,9	0,10	17,5	1,1	1,4	12,0	0,05
20	63,8	4,2	5,0	43,8	0,20	35,0	2,2	2,8	24,0	0,10
30	95,7	6,3	7,5	65,7	0,30	52,5	3,3	4,2	36,0	0,15
40	117,6	8,4	10,0	87,6	0,40	70,0	4,4	5,6	48,0	0,20
50	159,5	10,5	12,5	109,5	0,50	87,5	5,5	7,0	60,0	0,25
60	191,4	12,6	15,0	131,4	0,60	105,0	6,6	8,4	72,0	0,30
70	223,3	14,7	17,5	153,3	0,70	122,5	7,7	9,8	84,0	0,35
80	255,2	16,8	20,0	175,2	0,80	140,0	8,8	11,2	96,0	0,40
90	287,1	18,9	22,5	197,1	0,90	157,5	9,9	12,6	108,0	0,45
100	319,0	21,0	25,0	219,0	1,00	175,0	11,0	14,0	120,0	0,50

519—520

Салака (неразделанная весенне-летняя и осенняя)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,1	1,9	2,3	20,0	0,09	17,5	1,1	1,4	12,0	0,05
20	58,2	3,8	4,6	40,0	0,18	35,0	2,2	2,8	24,0	0,10
30	87,3	5,7	6,9	60,0	0,27	52,5	3,3	4,2	36,0	0,15
40	116,4	7,6	9,2	80,0	0,36	70,0	4,4	5,6	48,0	0,20
50	145,5	9,5	11,5	100,0	0,45	87,5	5,5	7,0	60,0	0,25
60	174,6	11,4	13,8	120,0	0,54	105,0	6,6	8,4	72,0	0,30
70	203,7	13,3	16,1	140,0	0,63	122,5	7,7	9,8	84,0	0,35
80	232,8	15,2	18,4	160,0	0,72	140,0	8,8	11,2	96,0	0,40
90	261,9	17,1	20,7	180,0	0,81	157,5	9,9	12,6	108,0	0,45
100	291,0	19,0	23,0	200,0	0,90	175,0	11,0	14,0	120,0	0,50

521

Севрюга (крупная и средняя потрошеная, с головой)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,7	1,9	2,3	19,7	0,09	18,1	1,2	1,4	12,4	0,06
20	57,4	3,8	4,6	39,4	0,18	36,2	2,4	2,8	24,8	0,12
30	86,1	5,7	6,9	59,1	0,27	54,3	3,6	4,2	37,2	0,18
40	114,8	7,6	9,2	58,8	0,36	72,4	4,8	5,6	49,6	0,24
50	143,5	9,5	11,5	98,5	0,45	90,5	6,0	7,0	62,0	0,30
60	172,2	11,4	13,8	118,2	0,54	108,6	7,2	8,4	74,4	0,36
70	200,9	13,3	16,1	137,9	0,63	126,7	8,4	9,8	86,8	0,42
80	229,6	15,2	18,4	157,6	0,72	144,8	9,6	11,2	99,2	0 48
90	258,3	17,1	20,7	177,3	0,81	162,9	10,8	12,6	112,6	0,54
100	287,0	19,0	23,0	197,0	0,90	181,0	12,0	14,0	124,0	0,60

521а

Севрюга (крупная и средняя потрошеная, без головы)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,7	1,9	2,3	19,7	0,09	21,8	1,4	1,7	15,0	0,07
20	57,4	3,8	4,6	39,4	0,18	43,6	2,8	3,4	30,0	0,14
30	86,1	5,7	6,9	59,1	0,27	65,4	4,2	5,1	45,0	0,21
40	114,8	7,6	9,2	58,8	0,36	87,2	5,6	6,8	60,0	0,28
50	143,5	9,5	11,5	98,5	0,45	109,0	7,0	8,5	75,0	0,35
60	172,2	11,4	13,8	118,2	0,54	130,8	8,4	10,2	90,0	0,42
70	200,9	13,3	16,1	137,9	0,63	152,6	9,8	11,9	105,0	0,49
80	229,6	15,2	18,4	157,6	0,72	174,4	11,2	13,6	120,0	0,56
90	258,3	17,1	20,7	177,3	0,81	196,2	12,6	15,3	135,0	0,63
100	287,0	19,0	23,0	197,0	0,90	218,0	14,0	17,0	150,0	0,70

522

Сельдь атлантическая (неразделанная весенняя)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,7	2,0	2,4	21,1	0,10	18,3	1,2	1,4	12,5	0,06
20	61,4	4,0	4,8	42,2	0,20	36,6	2,4	2,8	25,0	0,12
30	92,1	6,0	7,2	63,3	0,30	54,9	3,6	4,2	37,5	0,18
40	122,8	8,0	9,6	84,4	0,40	73,2	4,8	5,6	50,0	0,24
50	153,5	10,0	12,0	105,5	0,50	91,5	6,0	7,0	62,5	0,30
60	184,2	12,0	14,4	126,6	0,60	109,8	7,2	8,4	75,0	0,36
70	214,9	14,0	16,8	147,7	0,70	128,1	8,4	9,8	87,5	0,42
80	245,6	16,0	19,2	168,8	0,80	146,4	9,6	11,2	100,0	0,48
90	276,3	18,0	21,6	189,9	0,90	164,7	10,8	12,6	112,5	0,54
100	307,0	20,0	24,0	211,0	1,00	183,0	12,0	14,0	125,0	0,60

524—525

Вес, г	калий
10	25,6
20	51,2
30	76,8
40	102,4
50	128,0
60	153,6
70	179,2
80	204,8
90	230,4
100	256,0

526—527 Ску

Вес, г	калий
10	27,7
20	55,4
30	83,1
40	110,8
50	138,5
60	166,2
70	193,9
80	221,6
90	249,3
100	277,0

528

Вес, г	калий
10	24,0
20	48,0
30	72,0
40	96,0
50	120,0
60	144,0
70	168,0
80	192,0
90	216,0
100	240,0

530

Вес, г	калий
10	30,6
20	61,2
30	91,8
40	122,4
50	153,0
60	183,6
70	214,2
80	244,8
90	275,4
100	306,0

524—525 Сиг байкальский и волховский (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,6	3,5	2,6	20,7	0,15	14,3	2,0	1,4	11,6	0,08
20	51,2	7,0	5,2	41,4	0,30	28,6	4,0	2,8	23,2	0,16
30	76,8	10,5	7,8	62,1	0,45	42,9	6,0	4,2	34,8	0,24
40	102,4	14,0	10,4	82,8	0,60	57,2	8,0	5,6	46,4	0,32
50	128,0	17,5	13,0	103,5	0,75	71,5	10,0	7,0	[illegible]	0,40
60	153,6	21,0	15,6	124,2	0,90	85,8	12,0	8,4	69,6	0,48
70	179,2	24,5	18,2	144,9	1,05	100,1	14,0	9,8	81,2	0,56
80	204,8	28,0	20,8	165,6	1,20	114,4	16,0	11,2	92,8	0,64
90	230,4	31,5	23,4	186,3	1,35	128,7	18,0	12,6	104,4	0,72
100	256,0	35,0	26,0	207,0	1,50	143,0	20,0	14,0	116,0	0,80

526—527 Скумбрия дальневосточная и черноморская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,7	4,0	2,6	23,4	0,12	15,8	2,3	1,5	13,3	0,07
20	55,4	8,0	5,2	46,8	0,24	31,6	4,6	3,0	26,6	0,14
30	83,1	12,0	7,8	70,2	0,36	47,4	6,9	4,5	39,9	0,21
40	110,8	16,0	10,4	93,6	0,48	63,2	9,2	6,0	53,2	0,28
50	138,5	20,0	13,0	117,0	0,60	79,0	11,5	7,5	66,5	0,35
60	166,2	24,0	15,6	140,4	0,72	94,8	13,8	9,0	79,8	0,42
70	193,9	28,0	18,2	163,8	0,84	110,6	16,1	10,5	93,1	0,49
80	221,6	32,0	20,8	187,2	0,96	126,4	18,4	12,0	106,4	0,56
90	249,3	36,0	23,4	210,6	1,08	142,2	20,7	13,5	119,7	0,63
100	277,0	40,0	26,0	234,0	1,20	158,0	23,0	15,0	133,0	0,70

528 Сом амурский (крупный потрошеный, с головой)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	24,0	2,2	2,2	31,5	0,10	14,4	1,2	1,2	18,9	0,06
20	48,0	4,4	4,4	63,0	0,20	28,8	2,4	2,4	37,8	0,12
30	72,0	6,6	6,6	94,5	0,30	43,2	3,6	3,6	56,7	0,18
40	96,0	8,8	8,8	126,0	0,40	57,6	4,8	4,8	75,6	0,24
50	120,0	11,0	11,0	157,5	0,50	72,0	6,0	6,0	94,5	0,30
60	144,0	13,2	13,2	189,0	0,60	86,4	7,2	7,2	113,4	0,36
70	168,0	15,4	15,4	220,5	0,70	100,8	8,4	8,4	132,3	0,42
80	192,0	17,6	17,6	252,0	0,80	115,2	9,6	9,6	151,2	0,48
90	216,0	19,8	19,8	283,5	0,90	129,6	10,8	10,8	170,1	0,54
100	240,0	22,0	22,0	315,0	1,00	144,0	12,0	12,0	189,0	0,60

530 Сопа (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,6	2,0	2,4	21,0	0,10	13,8	9,0	1,1	9,4	0,04
20	61,2	4,0	4,8	42,0	0,20	27,6	18,0	2,2	18,8	0,08
30	91,8	6,0	7,2	63,0	0,30	41,4	27,0	3,3	28,2	0,12
40	122,4	8,0	9,6	84,0	0,40	55,2	36,0	4,4	37,6	0,16
50	153,0	10,0	12,0	105,0	0,50	69,0	45,0	5,5	47,0	0,20
60	183,6	12,0	14,4	126,0	0,60	82,8	54,0	6,6	56,4	0,24
70	214,2	14,0	16,8	147,0	0,70	96,6	63,0	7,7	65,8	0,28
80	244,8	16,0	19,2	168,0	0,80	110,4	72,0	8,8	75,2	0,32
90	275,4	18,0	21,6	189,0	0,90	124,2	81,0	9,9	84,6	0,36
100	306,0	20,0	24,0	210,0	1,00	138,0	90,0	11,0	94,0	0,40

531 532

Ставрида (крупная неразделанная весенняя и осенняя)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,6	1,9	2,3	20,3	0,10	16,3	1,0	1,3	11,2	0,05
20	59,2	3,8	4,6	40,6	0,20	32,6	2,0	2,6	22,4	0,10
30	88,8	5,7	6,9	60,9	0,30	48,9	3,0	3,9	33,6	0,15
40	118,4	7,6	9,2	81,2	0,40	65,2	4,0	5,2	44,8	0,20
50	148,0	9,5	11,5	101,5	0,50	81,5	5,0	6,5	56,0	0,25
60	177,6	11,4	13,8	121,8	0,60	97,8	6,0	7,8	67,2	0,30
70	207,2	13,3	16,1	142,1	0,70	114,1	7,0	9,1	78,4	0,35
80	236,8	15,2	18,4	162,4	0,80	130,4	8,0	10,4	89,6	0,40
90	266,4	17,1	20,7	182,7	0,90	146,7	9,0	11,7	100,8	0,45
100	296,0	19,0	23,0	203,0	1,00	163,0	10,0	13,0	112,0	0,50

533

Стерлядь волжская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,9	1,9	2,4	20,5	0,10	16,4	1,0	1,3	11,3	0,05
20	59,8	3,8	4,8	41,0	0,20	32,8	2,0	2,6	22,6	0,10
30	89,7	5,7	7,2	61,5	0,30	49,2	3,0	3,9	33,9	0,15
40	119,6	7,6	9,6	82,0	0,40	65,6	4,0	5,2	45,2	0,20
50	149,5	9,5	12,0	102,5	0,50	82,0	5,0	6,5	56,5	0,25
60	179,4	11,4	14,4	123,0	0,60	98,4	6,0	7,8	67,8	0,30
70	209,3	13,3	16,8	143,5	0,70	114,8	7,0	9,1	79,1	0,35
80	239,2	15,2	19,2	164,0	0,80	131,2	8,0	10,4	90,4	0,40
90	269,1	17,1	21,6	184,5	0,90	147,6	9,0	11,7	101,7	0,45
100	299,0	19,0	24,0	205,0	1,00	164,0	10,0	13,0	113,0	0,50

534

Стерлядь сибирская (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	17,9	1,2	1,4	12,3	0,06	9,8	0,7	0,8	6,8	0,03
20	35,8	2,4	2,8	24,6	0,12	17,6	1,4	1,6	13,6	0,06
30	53,7	3,6	4,2	36,9	0,18	29,4	2,1	2,4	20,4	0,09
40	71,6	4,8	5,6	49,2	0,24	39,2	2,8	3,2	27,4	0,12
50	89,5	6,0	7,0	61,5	0,30	49,0	3,5	4,0	34,0	0,15
60	107,4	7,2	8,4	73,8	0,36	58,8	4,2	4,8	40,8	0,18
70	125,3	8,4	9,8	86,1	0,42	68,6	4,9	5,6	47,6	0,21
80	143,2	9,6	11,2	98,4	0,48	78,4	5,6	6,4	54,4	0,24
90	161,1	10,8	12,6	110,7	0,54	88,2	6,3	7,2	61,2	0,27
100	179,0	12,0	14,0	123,0	0,60	98,0	7,0	8,0	68,0	0,30

535

Судак (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,7	2,1	2,5	21,8	0,10	16,2	1,1	1,3	11,1	0,05
20	63,4	4,2	5,0	43,6	0,20	32,4	2,2	2,6	22,2	0,10
30	95,1	6,3	7,5	65,4	0,30	48,9	3,3	3,9	33,3	0,15
40	116,8	8,4	10,0	97,2	0,40	64,8	4,4	5,2	44,4	0,20
50	158,5	10,5	12,5	109,0	0,50	81,0	5,5	6,5	55,5	0,25
60	190,2	12,6	15,0	130,8	0,60	97,2	6,6	7,8	66,6	0,30
70	221,9	14,7	17,5	152,6	0,70	113,4	7,7	9,1	77,7	0,35
80	253,6	16,8	20,0	174,4	0,80	129,6	8,8	10,4	88,8	0,40
90	285,3	18,9	22,5	196,2	0,90	145,8	9,9	11,7	99,9	0,45
100	317,0	21,0	25,0	218,0	1,00	162,0	11,0	13,0	111,0	0,50

536 Сырок (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,9	2,1	2,5	21,9	0,10	19,1	1,3	1,5	13,1	0,06
20	63,8	4,2	5,0	43,8	0,20	38,2	2,6	3,0	26,2	0,12
30	95,7	6,3	7,5	65,7	0,30	57,3	3,9	4,5	39,3	0,18
40	117,6	8,4	10,0	87,6	0,40	76,4	5,2	6,0	52,4	0,24
50	159,5	10,5	12,5	109,5	0,50	95,5	6,6	7,5	66,5	0,30
60	191,4	12,6	15,0	131,4	0,60	114,6	7,9	9,0	79,6	0,36
70	223,3	14,7	17,5	153,3	0,70	133,7	9,2	10,5	92,7	0,42
80	255,2	16,8	20,0	175,2	0,80	152,8	10,5	12,0	105,8	0,48
90	287,1	18,9	22,5	197,1	0,90	171,9	11,8	13,5	118,9	0,54
100	319,0	21,0	25,0	219,0	1,00	191,0	13,0	15,0	131,0	0,60

537 Таймень (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,6	2,1	2,5	21,7	0,10	18,0	1,2	1,4	12,4	0,06
20	53,2	4,2	5,0	43,4	0,20	36,0	2,4	2,8	24,8	0,12
30	94,8	6,3	7,5	65,1	0,30	54,0	3,6	4,2	37,2	0,18
40	126,4	8,4	10,0	86,8	0,40	72,0	4,8	5,6	49,6	0,24
50	158,0	10,5	12,5	108,5	0,50	90,0	6,0	7,0	62,0	0,30
60	189,6	12,6	15,0	130,2	0,60	108,0	7,2	8,4	74,4	0,36
70	221,2	14,7	17,5	151,9	0,70	126,0	8,4	9,8	86,8	0,42
80	252,8	16,8	20,0	173,6	0,80	144,0	9,6	11,2	99,2	0,48
90	284,4	18,9	22,5	195,3	0,90	162,0	10,8	12,6	112,6	0,54
100	316,0	21,0	25,0	217,0	1,00	180,0	12,0	14,0	124,0	0,60

538 Терпуг (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,9	1,9	2,4	20,5	0,10	18,2	1,1	1,5	12,5	0,06
20	59,8	3,8	4,8	41,0	0,20	36,4	2,2	3,0	25,0	0,12
30	89,7	5,7	7,2	61,5	0,30	54,6	3,3	4,5	37,5	0,18
40	119,6	7,6	9,6	82,0	0,40	72,8	4,4	6,0	50,0	0,24
50	149,5	9,5	12,0	102,5	0,50	91,0	5,5	7,5	62,5	0,30
60	179,4	11,4	14,4	123,0	0,60	109,2	6,6	9,0	75,0	0,36
70	209,3	13,3	16,8	143,5	0,70	127,4	7,7	10,5	87,5	0,42
80	239,2	15,2	19,2	164,0	0,80	145,6	8,8	12,0	100,0	0,48
90	269,1	17,1	21,6	184,5	0,90	163,8	9,9	13,5	112,5	0,54
100	299,0	19,0	24,0	205,0	1,00	182,0	11,0	15,0	125,0	0,60

539 Треска (крупная и мелкая потрошеная, без головы)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,1	5,7	2,4	22,2	0,07	28,1	4,4	1,9	17,3	0,05
20	72,2	11,4	4,8	44,4	0,14	56,2	8,8	3,8	34,6	0,10
30	108,3	17,1	7,2	66,6	0,21	84,3	13,2	5,7	51,9	0,15
40	144,4	22,8	9,6	88,8	0,28	112,4	17,6	7,6	69,2	0,20
50	180,5	28,5	12,0	111,0	0,35	140,5	22,0	9,5	86,5	0,25
60	216,6	34,2	14,4	133,2	0,42	168,5	26,4	11,4	103,8	0,30
70	252,7	39,9	16,8	155,4	0,49	196,7	30,8	13,3	121,1	0,35
80	288,8	45,6	19,2	177,6	0,56	224,8	35,2	15,2	138,4	0,40
90	324,9	51,3	21,6	199,8	0,63	252,9	39,6	17,1	155,7	0,45
100	361,0	57,0	24,0	222,0	0,70	281,0	44,0	19,0	173,0	0,50

539а

Треска (мелкая неразделанная)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,1	5,7	2,4	22,2	0,07	19,8	3,1	1,3	12,2	0,04
20	72,2	11,4	4,8	44,4	0,14	37,6	6,2	2,6	24,4	0,08
30	108,3	17,1	7,2	66,6	0,21	59,4	9,3	3,9	36,6	0,12
40	144,4	22,8	9,6	88,8	0,28	79,2	12,4	5,2	48,8	0,16
50	180,5	28,5	12,0	111,0	0,35	99,0	15,5	6,5	61,0	0,20
60	216,6	34,2	14,4	133,2	0,42	118,8	18,6	7,8	73,2	0,24
70	252,7	39,9	16,8	155,4	0,49	138,6	21,7	9,1	85,4	0,28
80	288,8	45,6	19,2	177,6	0,56	158,4	24,8	10,4	97,6	0,32
90	324,9	51,3	21,6	199,8	0,63	178,2	27,9	11,7	109,8	0,36
100	361,0	57,0	24,0	222,0	0,70	198,0	31,0	13,0	122,0	0,40

540

Угорь (крупный неразделанный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	24,2	1,6	1,9	16,6	0,08	18,1	1,2	1,4	12,4	0,06
20	48,4	3,2	3,8	33,2	0,16	36,2	2,4	2,8	24,8	0,12
30	72,6	4,8	5,7	49,8	0,24	54,3	3,6	4,2	37,2	0,18
40	96,8	6,4	7,6	66,4	0,32	72,4	4,8	5,6	49,6	0,24
50	121,0	8,0	9,5	83,0	0,40	90,5	6,0	7,0	62,0	0,30
60	145,2	9,6	11,4	99,6	0,48	108,6	7,2	8,4	74,4	0,36
70	169,4	11,2	13,3	116,2	0,56	126,7	8,4	9,8	86,8	0,42
80	193,6	12,8	15,2	132,8	0,64	144,8	9,6	11,2	99,2	0,48
90	217,8	14,4	17,1	149,4	0,72	162,9	10,8	12,6	112,6	0,56
100	242,0	16,0	19,0	166,0	0,80	181,0	12,0	14,0	124,0	0,60

541—542

Усач аральский (крупный неразделанный летний и осенний) и каспийский (крупный и мелкий неразделанный осенний)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,2	2,1	2,6	22,1	0,10	19,0	1,2	1,5	13,0	0,06
20	64,4	4,2	5,2	44,2	0,20	38,0	2,4	3,0	26,0	0,12
30	96,6	6,3	7,8	66,3	0,30	57,0	3,6	4,5	39,0	0,18
40	128,8	8,4	10,4	88,4	0,40	76,0	4,8	6,0	52,0	0,24
50	161,0	10,5	13,0	110,5	0,50	95,0	6,0	7,5	65,0	0,30
60	193,2	12,6	15,6	132,6	0,60	114,0	7,2	9,0	78,0	0,36
70	225,4	14,7	18,2	154,7	0,70	133,0	8,4	10,5	91,0	0,42
80	257,6	16,8	20,8	176,8	0,80	152,0	9,6	12,0	104,0	0,48
90	289,8	18,9	23,4	198,9	0,90	171,0	10,8	13,5	117,0	0,54
100	322,0	21,0	26,0	221,0	1,00	190,0	12,0	15,0	130,0	0,60

543

Хариус (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,4	2,2	2,7	23,6	0,11	18,9	1,2	1,5	13,0	0,06
20	68,8	4,4	5,4	47,2	0,22	37,8	2,4	3,0	26,0	0,12
30	103,2	6,6	8,1	70,8	0,33	56,7	3,6	4,5	39,0	0,18
40	137,6	8,8	10,8	94,4	0,44	75,6	4,8	6,0	52,0	0,24
50	172,0	11,0	13,5	118,0	0,55	94,5	6,0	7,5	65,0	0,30
60	206,4	13,2	16,2	141,6	0,66	113,4	7,2	9,0	78,0	0,36
70	240,8	15,4	18,9	165,2	0,77	132,3	8,4	10,5	91,0	0,42
80	275,2	17,6	21,6	188,8	0,88	151,2	9,6	12,0	104,0	0,48
90	309,6	19,8	24,3	212,4	0,99	170,1	10,8	13,5	117,0	0,54
100	344,0	22,0	27,0	236,0	1,10	189,0	12,0	15,0	130,0	0,60

544—545 **Чехонь азовская и волго-каспийская (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,9	2,1	2,5	21,9	0,10	17,5	1,1	1,4	12,0	0,05
20	63,8	4,2	5,0	43,8	0,20	35,0	2,2	2,8	24,0	0,10
30	95,7	6,3	7,5	65,7	0,30	52,5	3,3	4,2	36,0	0,15
40	117,6	8,4	10,0	87,6	0,40	70,0	4,4	5,6	48,0	0,20
50	159,5	10,5	12,5	109,5	0,50	87,5	5,5	7,0	60,0	0,25
60	191,4	12,6	15,0	131,4	0,60	105,0	6,6	8,4	72,0	0,30
70	223,3	14,7	17,5	153,3	0,70	122,5	7,7	9,8	84,0	0,35
80	255,2	16,8	20,0	175,2	0,80	140,0	8,8	11,2	96,0	0,40
90	287,1	18,9	22,5	197,1	0,90	157,5	9,9	12,6	108,0	0,45
100	319,0	21,0	25,0	219,0	1,00	175,0	11,0	14,0	120,0	0,50

546—547 **Чир енисейский и обский (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,1	2,0	2,4	20,7	0,10	19,6	1,3	1,6	13,4	0,06
20	60,2	4,0	4,8	41,4	0,20	39,2	2,6	3,2	26,8	0,12
30	90,3	6,0	7,2	62,1	0,30	58,8	3,9	4,8	40,2	0,18
40	120,4	8,0	9,6	82,8	0,40	78,4	5,2	6,4	53,6	0,24
50	150,5	10,0	12,0	103,5	0,50	98,0	6,5	8,0	67,0	0,30
60	180,6	12,0	14,4	124,2	0,60	117,6	7,8	9,6	80,4	0,36
70	210,7	14,0	16,8	144,9	0,70	137,2	9,1	11,2	95,8	0,42
80	240,8	16,0	19,2	165,6	0,80	156,8	10,4	12,8	107,2	0,48
90	270,9	18,0	21,6	186,3	0,90	176,4	11,7	14,4	120,6	0,54
100	301,0	20,0	24,0	207,0	1,00	196,0	13,0	16,0	134,0	0,60

548—549 **Шемая аральская (неразделанная весенняя и осенняя)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,6	2,1	2,5	21,7	0,10	18,3	1,2	1,4	12,6	0,06
20	53,2	4,2	5,0	43,4	0,20	36,6	2,4	2,8	25,2	0,12
30	94,8	6,3	7,5	65,1	0,30	54,9	3,6	4,2	37,8	0,18
40	126,4	8,4	10,0	86,8	0,40	73,2	4,8	5,6	50,4	0,24
50	158,0	10,5	12,5	108,5	0,50	91,5	6,0	7,0	63,0	0,30
60	189,6	12,6	15,0	130,2	0,60	109,8	7,2	8,4	75,6	0,36
70	221,2	14,7	17,5	151,9	0,70	128,1	8,4	9,8	88,2	0,42
80	252,8	16,8	20,0	173,6	0,80	146,4	9,6	11,2	100,8	0,48
90	284,4	18,9	22,5	195,3	0,90	164,7	10,8	12,6	113,4	0,54
100	316,0	21,0	25,0	217,0	1,00	183,0	12,0	14,0	126,0	0,60

550 **Щука (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,0	5,0	2,5	20,7	0,08	14,7	2,4	1,2	10,1	0,04
20	60,0	10,0	5,0	41,4	0,16	29,4	4,8	2,4	20,2	0,08
30	90,0	15,0	7,5	62,1	0,24	44,1	7,2	3,6	30,3	0,12
40	120,0	20,0	10,0	82,8	0,32	58,8	9,6	4,8	40,4	0,16
50	150,0	25,0	12,5	103,5	0,40	73,5	12,0	6,0	50,5	0,20
60	180,0	30,0	15,0	124,2	0,48	88,2	14,4	7,2	60,6	0,24
70	210,0	35,0	17,5	144,9	0,56	102,9	16,8	8,4	70,7	0,28
80	240,0	40,0	20,0	165,6	0,64	117,6	19,2	9,6	80,8	0,32
90	270,0	45,0	22,5	186,3	0,72	132,3	21,6	10,8	90,9	0,36
100	300,0	50,0	25,0	207,0	0,80	147,0	24,0	12,0	101,0	0,40

551

Язь (крупный и мелкий неразделанный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,4	8,0	2,5	21,1	0,09	12,9	4,4	1,4	11,6	0,15
20	46,8	16,0	5,0	42,2	0,18	25,8	8,8	2,8	23,2	0,30
30	70,2	24,0	7,5	63,3	0,27	38,7	13,2	4,2	34,8	0,45
40	93,6	32,0	10,0	84,4	[illegible]	51,6	17,6	5,6	46,4	0,60
50	117,0	40,0	12,5	105,5	0,45	64,5	22,0	7,0	58,0	0,75
60	140,4	48,0	15,0	126,6	0,54	77,4	26,4	8,4	69,6	0,90
70	163,8	56,0	17,5	147,7	0,63	90,3	30,8	9,8	81,2	1,05
80	187,2	64,0	20,0	168,8	0,72	103,2	35,2	11,2	92,8	1,20
90	210,6	72,0	22,5	189,9	0,81	116,1	39,6	12,6	104,4	1,35
100	234,0	80,0	25,0	211,0	0,90	129,0	44,0	14,0	116,0	1,50

552 553

Вобла каспийская соленая (средняя и мелкая неразделанная весенняя и осенняя)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,6	21,0	3,9	26,8	0,37	8,8	11,1	2,1	14,2	0,20
20	33,2	42,0	7,8	53,6	0,74	15,6	22,2	4,2	28,4	0,40
30	49,8	63,0	11,7	80,4	1,11	26,4	33,3	6,3	42,6	0,60
40	66,4	84,0	15,6	107,2	1,48	35,2	44,4	8,4	56,8	0,80
50	83,0	105,0	19,5	134,0	1,85	44,0	55,5	10,5	71,0	1,00
60	99,6	126,0	23,4	160,8	2,22	52,8	66,6	12,6	85,2	1,20
70	116,2	147,0	27,3	187,6	2,59	61,6	77,7	14,7	99,4	1,40
80	132,8	168,0	31,2	214,4	2,96	70,4	88,8	16,8	113,6	1,60
90	149,4	189,0	35,1	241,2	3,33	79,2	99,9	18,9	127,8	1,80
100	166,0	210,0	39,0	268,0	3,70	88,0	111,0	21,0	142,0	2,00

554

Горбуша соленая (потрошеная с головой)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,8	6,0	2,9	12,6	0,25	18,1	3,9	1,9	8,2	0,16
20	55,6	12,0	5,8	25,2	0,50	36,2	7,8	3,8	16,4	0,32
30	83,4	18,0	8,7	37,8	0,75	54,3	11,7	5,7	24,6	0,48
40	111,2	24,0	11,6	50,4	1,00	72,4	15,6	7,6	32,8	0,64
50	139,0	30,0	14,5	63,0	1,25	90,5	19,5	9,5	41,0	0,80
60	166,8	36,0	17,4	75,6	1,50	108,6	23,4	11,4	49,2	0,96
70	194,6	42,0	20,3	88,2	1,75	126,7	27,3	13,3	57,4	1,12
80	222,4	48,0	23,2	100,8	2,00	144,8	31,2	15,2	65,6	1,28
90	250,2	54,0	26,1	113,4	2,25	162,9	35,1	17,1	73,8	1,44
100	278,0	60,0	29,0	126,0	2,50	181,0	39,0	19,0	82,0	1,60

556

Кета соленая (потрошеная с головой)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,7	2,3	3,2	23,6	0,07	21,2	1,5	2,1	15,8	0,05
20	63,4	4,6	6,4	47,2	0,14	42,4	3,0	4,2	31,6	0,10
30	95,1	6,9	9,6	70,8	0,21	63,6	4,5	6,3	47,4	0,15
40	126,8	9,2	12,8	94,4	0,28	84,8	6,0	8,4	63,2	0,20
50	158,5	11,5	16,0	118,0	0,35	106,0	7,5	10,5	79,0	0,25
60	190,2	13,8	19,2	141,6	0,42	127,2	9,0	12,6	94,8	0,30
70	221,9	16,1	22,4	165,2	0,49	148,4	10,5	14,7	110,6	0,35
80	253,6	18,4	25,6	188,8	0,56	169,6	12,0	16,8	126,4	0,40
90	285,3	20,7	28,8	212,4	0,63	190,8	13,5	18,9	142,2	0,45
100	317,0	23,0	32,0	236,0	0,70	212,0	15,0	21,0	158,0	0,50

557 **Лещ каспийский соленый (средний неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	14,6	22,6	3,8	26,6	0,26	9,2	14,2	2,4	16,8	0,16
20	29,2	45,2	7,6	53,2	0,52	18,4	28,4	4,8	33,6	0,32
30	43,8	67,8	11,4	79,8	0,78	27,6	42,6	7,2	50,4	0,48
40	58,4	90,4	15,2	106,4	1,04	36,8	56,8	9,6	67,2	0.64
50	73,0	113,0	19,0	133,0	1,30	46,0	71,0	12,0	84,0	0,80
60	87,6	135,6	22,8	159,6	1,56	55,2	85,2	14,4	100,8	0,96
70	102,2	158,2	26,6	186,2	1,82	64,4	99,2	16,8	117,6	1,12
80	116,8	180,8	30,4	212,8	2,08	73,6	113,6	19,2	134,4	1,28
90	131,4	203,4	34,2	239,4	2,34	82,8	127,8	21,6	151,2	1,44
100	146,0	226,0	38,0	266,0	2,60	92,0	142,0	24,0	168,0	1,60

558—559 **Сазан каспийский соленый (крупный и мелкий потрошеный с головой)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,9	20,6	3,8	24,0	0,28	9,8	11,9	2,2	13,9	0,16
20	33,8	41,2	7,6	48,0	0,56	17,6	23,8	4,4	27,8	0,32
30	50,7	61,8	11,4	72,0	0,84	29,4	35,7	6,6	41,7	0,48
40	67,6	82,4	15,2	96,0	1,12	39,2	47,6	8,8	55,6	0,64
50	84.5	103,0	19,0	120,0	1,40	49,0	59,5	11,0	69,5	0,80
60	101,4	123,6	22,8	144,0	1,68	58,8	71,4	13,2	83,4	0,96
70	118,3	144,2	26,6	168,0	1,96	68,6	83,3	15,4	97,3	1,12
80	135,2	164,8	30,4	192,0	2,24	78,4	95,2	17,6	111,2	1,28
90	152,1	185,4	34,2	216,0	2,52	88,2	107,1	19,8	125,1	1,44
100	169,0	206,0	38,0	240,0	2,80	98,0	119,0	22,0	139,0	1,60

561 **Судак соленый (потрошеный с головой)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	18,1	18,8	3,9	19,9	0,35	11,0	11,5	2,4	12,1	0,21
20	36,2	37,6	7,8	39,8	0,70	22,0	23,0	4,8	24,2	0,42
30	54,3	56,4	11,7	59,7	1,05	33,0	34,5	7,2	36,3	0,63
40	72,4	75,2	15,6	79,6	1,40	44,0	46,0	9,6	48,4	0,84
50	90,5	94,0	19,5	99,5	1,75	55,0	57,5	12,0	60,5	1,05
60	108,6	112,8	23,4	119,4	2,10	66,0	69,0	14,4	72,6	1,26
70	126,7	131,6	27,3	139,3	2,45	77,0	80,5	16,8	84,7	1,47
80	144,8	150,4	31,2	159,2	2,80	88,0	92,0	19,2	96,8	1,68
90	162,9	169,2	35,1	179,1	3,15	99,0	103,5	21,6	108,9	1,89
100	181,0	188,0	39,0	199,0	3,50	110,0	115,0	24,0	121,0	2,10

562 **Треска соленая (крупная и мелкая потрошеная без головы)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,0	3,6	1,8	25,0	0,20	22,2	2,7	1,3	18,5	0,15
20	60,0	7,2	3,6	50,0	0,40	44,4	5,4	2,6	37,0	0,30
30	90,0	10,8	5,4	75,0	0,60	66,6	8,1	3,9	55,5	0,45
40	120,0	14,4	7,2	100,0	0,80	88,8	10,8	5,2	74,0	0,60
50	150,0	18,0	9,0	125,0	1,00	111,0	13,5	6,5	92.5	0,75
60	180,0	21,6	10,8	150,0	1,20	133,2	16,2	7,8	111,0	0,90
70	210,0	25,2	12,6	175,0	1,40	155,4	18,9	9,1	129,5	1,05
80	240,0	28,8	14,4	200,0	1,60	177,6	21,6	10,4	148,0	1,20
90	270,0	32,4	16,2	225,0	1,80	198,8	24,3	11,7	166,5	1,35
100	300,0	36,0	18,0	250,0	2,00	222,0	27,0	13,0	185,0	1,50

562а

Треска соленая (мелкая неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,0	3,6	1,8	25,0	0,20	17,1	2,0	1,0	14,2	0,11
20	60,0	7,2	3,6	50,0	0,40	34,2	4,0	2,0	28,4	0,22
30	90,0	10,8	5,4	75,0	0,60	51,3	6,0	3,0	42,6	0,33
40	120,0	14,4	7,2	100,0	0,80	68,4	8,0	4,0	56,8	0,44
50	150,0	18,0	9,0	125,0	1,00	85,5	10,0	5,0	71,0	0,55
60	180,0	21,6	10,8	150,0	1,20	102,6	12,0	6,0	85,2	0,66
70	210,0	25,2	12,6	175,0	1,40	119,7	14,0	7,0	99,4	0,77
80	240,0	28,8	14,4	200,0	1,60	136,8	16,0	8,0	113,6	0,88
90	270,0	32,4	16,2	225,0	1,80	153,9	18,0	9,0	127,8	0,99
100	300,0	36,0	18,0	250,0	2,00	171,0	20,0	10,0	142,0	1,10

565—566

Сельдь атлантическая соленая (крупная и средняя, неразделанная, весенняя, летняя и осенняя)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,4	11,9	3,9	17,9	0,31	14,4	5,8	1,9	8,8	0,15
20	58,8	23,8	7,8	35,8	0,62	28,8	12,6	3,8	17,6	0,30
30	88,2	35,7	11,7	53,7	0,93	43,2	17,4	5,7	26,4	0,45
40	117,6	47,6	15,6	71,6	1,24	57,6	23,4	7,6	25,2	0,60
50	147,0	59,5	19,5	89,5	1,55	72,0	29,0	9,5	44,0	0,75
60	176,4	71,4	23,4	107,4	1,86	86,4	34,8	11,4	52,8	0,90
70	205,8	83,3	27,3	125,3	2,17	100,8	40,6	13,3	61,6	1,05
80	235,2	95,2	31,2	143,2	2,48	115,2	46,4	15,2	70,4	1,20
90	264,6	107,1	35,1	161,1	2,79	129,6	52,2	17,1	79,2	1,35
100	294,0	119,0	39,0	179,0	3,10	144,0	58,0	19,0	88,0	1,50

565а—566а

Сельдь атлантическая соленая (крупная и средняя, неразделанная, без головы, весенняя, летняя и осенняя)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,4	11,9	3,9	17,9	0,31	20,9	8,4	2,8	12,7	0,22
20	58,8	23,8	7,8	35,8	0,62	41,8	16,8	5,6	25,4	0,44
30	88,2	35,7	11,7	53,7	0,93	62,7	25,2	8,4	38,1	0,66
40	117,6	47,6	15,6	71,6	1,24	83,6	33,4	11,2	50,8	0,88
50	147,0	59,5	19,5	89,5	1,55	104,5	42,0	14,0	63,5	1,10
60	176,4	71,4	23,4	107,4	1,86	125,4	50,4	16,8	76,2	1,32
70	205,8	83,3	27,3	125,3	2,17	146,3	58,8	19,6	87,9	1,54
80	235,2	95,2	31,2	143,2	2,48	167,2	67,2	22,4	100,6	1,76
90	264,6	107,1	35,1	161,1	2,79	188,1	75,6	25,2	113,3	1,98
100	294,0	119,0	39,0	179,0	3,10	209,0	84,0	28,0	127,0	2,20

567—571

Сельдь каспийская (волжская, долгинская, (пузанок, черноспинка) соленая (крупная, средняя и мелкая неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	11,1	15,4	3,4	20,6	0,34	5,4	7,5	1,7	10,1	0,17
20	22,2	30,8	6,8	41,2	0,68	10,8	15,0	3,4	20,2	0,34
30	33,3	46,2	10,2	61,8	1,02	16,2	22,5	5,1	30,3	0,51
40	44,4	61,6	13,6	82,4	1,36	21,6	30,0	6,8	40,4	0,68
50	55,5	77,0	17,0	103,0	1,70	27,0	37,5	8,5	50,5	0,85
60	66,6	92,4	20,4	123,6	2,04	32,4	45,0	10,2	60,6	1,02
70	77,7	107,8	23,8	144,2	2,38	37,8	52,5	11,9	70,7	1,19
80	88,8	123,2	27,2	164,8	2,72	43,2	60,0	13,6	80,8	1,36
90	99,9	138,6	30,6	185,4	3,06	48,6	67,5	15,3	90,9	1,53
100	111,0	154,0	34,0	206,0	3,40	54,0	75,0	17,0	101,0	1,70

572—574 Сельдь охотская, приморская и сахалинская соленая (неразделанная)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,4	9,5	7,5	28,0	0,16	11,0	4,6	3,7	13,7	0,08
20	44,8	19,0	15,0	56,0	0,32	22,0	9,2	7,4	27,4	0,16
30	67,2	28,5	22,5	84,0	0,48	33,0	13,8	11,1	41,1	0,24
40	89,6	38,0	30,0	112,0	0,64	44,0	18,4	14,8	54,8	0,32
50	112,0	47,5	37,5	140,0	0,80	55,0	23,0	18,5	68,5	0,40
60	134,4	57,0	45,0	168,0	0,96	66,0	27,6	22,2	82,2	0,48
70	156,8	66,5	52,5	196,0	1,12	77,0	32,2	25,9	95,9	0,56
80	179,2	76,0	60,0	224,0	1,28	88,0	36,8	29,6	109,6	0,64
90	201,6	85,5	67,5	252,0	1,44	99,0	41,4	33,3	123,3	0,72
100	224,0	95,0	75,0	280,0	1,60	110,0	46,0	37,0	137,0	0,80

575 Лосось каспийский соленый (потрошеный с головой)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	35,1	2,3	2,8	24,1	0,11	24,6	1,6	2,0	16,9	0,08
20	70,2	4,6	5,6	48,2	0,22	49,2	3,2	4,0	33,8	0,16
30	105,3	6,9	8,4	72,3	0,33	73,8	4,8	6,0	40,7	0,24
40	140,4	9,2	11,2	96,4	0,44	98,4	6,4	8,0	57,6	0,32
50	175,5	11,5	14,0	120,5	0,55	123,0	8,0	10,0	74,5	0,40
60	210,6	13,8	16,8	144,6	0,66	147,6	9,6	12,0	91,4	0,48
70	245,7	16,1	19,6	168,7	0,77	172,2	11,2	14,0	108,3	0,56
80	280,8	18,4	22,4	192,8	0,88	196,8	12,8	16,0	125,2	0,64
90	315,9	20,7	25,2	216,9	0,99	221,4	14,4	18,0	142,1	0,72
100	351,0	23,0	28,0	241,0	1,10	246,0	16,0	20,0	169,0	0,80

576 Семга соленая (потрошеная с головой)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,1	4,0	6,2	24,3	0,25	15,5	2,8	4,3	17,0	0,17
20	44,2	8,0	12,4	48,6	0,50	31,0	5,6	8,6	34,0	0,34
30	66,3	12,0	18,6	72,9	0,75	46,5	8,4	12,9	51,0	0,51
40	88,4	16,0	24,8	97,2	1,00	62,0	11,2	17,2	68,0	0,68
50	110,5	20,0	31,0	121,5	1,25	77,5	14,0	21,5	85,0	0,85
60	132,6	24,0	37,2	145,8	1,50	93,0	16,8	25,8	102,0	1,02
70	154,7	28,0	43,4	170,1	1,75	108,5	19,6	30,1	119,0	1,19
80	176,8	32,0	49,6	194,4	2,00	124,0	22,4	34,4	136,0	1,36
90	198,9	36,0	55,8	218,7	2,25	139,5	25,2	38,7	153,0	1,53
100	221,0	40,0	62,0	243,0	2,50	155,0	28,0	43,0	170,0	1,70

578—579 Тюлька соленая (неразделанная весенняя и осенняя)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	20,8	40,0	2,3	41,0	—	10,4	20,0	1,1	20,5	—
20	41,6	80,0	4,6	82,0	—	20,8	40,0	2,2	41,0	—
30	62,4	120,0	6,9	123,0	—	31,2	60,0	3,3	61,5	—
40	83,2	160,0	9,2	164,0	—	41,6	80,0	4,4	82,0	—
50	104,0	200,0	11,5	205,0	—	52,0	100,0	5,5	102,5	—
60	124,8	240,0	13,8	246,0	—	62,4	120,0	6,6	123,0	—
70	145,6	280,0	16,1	287,0	—	72,8	140,0	7,7	143,5	—
80	166,4	320,0	18,4	328,0	—	83,2	160,0	8,8	164,0	—
90	187,2	360,0	20,7	369,0	—	93,6	180,0	9,9	184,5	—
100	208,0	400,0	23,0	410,0	—	104,0	200,0	11,0	205,0	—

580—581

Хамса соленая (неразделанная весенняя и осенняя)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	34,6	2,6	37,2		—	17,3	1,3	18,6	
20	—	69,2	5,2	74,4	—		34,6	2,6	37,2	
30	—	103,8	7,8	111,6	—	—	51,9	3,9	55,8	
40		138,4	10,4	148,8			69,2	5,2	74,4	
50		173,0	13,0	186,0			86,5	6,5	93,0	
60		207,6	15,6	223,2			103,8	7,8	111,6	
70		242,2	18,2	260,4			121,1	9,1	130,2	
80	—	276,8	20,8	297,6			138,4	10,4	148,8	—
90	—	311,4	23,4	334,8			155,7	11,7	167,4	—
100	—	346,0	26,0	372,0	—		173,0	13,0	186,0	—

582

Балык белорыбий вяленый (провесной)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10		—	2,7	23,1		—	—	2,0	17,5	
20		—	5,4	46,2		—	—	4,0	35,0	
30			8,1	69,3	—	—	—	6,0	52,5	—
40	—	—	10,8	92,4	—	—	—	8,0	70,0	—
50			13,5	115,5	—	—		10,0	87,5	
60	—		16,2	138,6	—	—	—	12,0	105,0	—
70			18,9	161,7			—	14,0	122,5	
80	—	—	21,6	184,8			—	16,0	140,0	
90	—		24,3	207,9	—	—	—	18,0	157,5	
100			27,0	231,0	—		—	20,0	175,0	

583

Боковник белужий холодного копчения

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,1	3,7	2,6	17,8	0,25	22,4	3,2	2,2	15,3	0,21
20	52,2	7,4	5,2	35,6	0,50	44,8	6,4	4,4	30,6	0,42
30	78,3	11,1	7,8	53,4	0,75	67,2	9,6	6,6	45,9	0,63
40	104,4	14,8	10,4	71,2	1,00	89,6	12,8	8,8	61,2	0,84
50	130,5	18,5	13,0	89,0	1,25	112,0	16,0	11,0	76,5	1,05
60	156,6	22,2	15,6	106,8	1,50	134,4	19,2	13,2	91,8	1,26
70	182,7	25,9	18,2	124,6	1,75	156,8	22,4	15,4	107,1	1,47
80	208,8	29,6	20,8	142,4	2,00	179,8	25,6	17,6	122,4	1,68
90	234,9	33,3	23,4	160,2	2,25	201,6	28,8	19,8	137,7	1,89
100	261,0	37,0	26,0	178,0	2,50	224,0	32,0	22,0	153,0	2,10

584

Балык осетровый вяленый (провесной)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,4	4,2	2,2	19,1	0,27	19,5	3,2	1,7	14,7	0,20
20	50,8	8,4	4,4	38,2	0,54	39,0	6,4	3,4	29,4	0,40
30	76,2	12,6	6,6	57,3	0,81	58,5	9,6	5,1	44,1	0,60
40	101,6	16,8	8,8	76,4	1,08	78,0	12,8	6,8	58,8	0,80
50	127,0	21,0	11,0	95,5	1,35	97,5	16,0	8,5	73,5	1,00
60	152,4	25,2	13,2	114,6	1,62	117,0	19,2	10,2	88,2	1,20
70	177,8	29,4	15,4	133,7	1,89	136,5	22,4	11,9	102,9	1,40
80	203,2	33,6	17,6	152,8	2,16	156,0	25,6	13,6	117,6	1,60
90	228,6	37,8	19,8	171,9	2,43	175,5	28,8	15,3	132,3	1,80
100	254,0	42,0	22,0	191,0	2,70	195,0	32,0	17,0	147,0	2,00

585 **Балык осетровый холодного копчения**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	24,0	3,9	2,1	18,1	[illegible]	18,5	3,0	1,6	13,9	0,20
20	48,0	7,8	4,2	[illegible]	0,52	37,0	6,0	3,2	27,8	0,40
30	72,0	11,7	[illegible]	54,3	0,78	55,5	9,0	4,8	41,7	0,60
40	96,0	15,6	8,4	72,4	1,04	74,0	12,0	6,4	55,6	0,80
50	120,0	19,5	10,5	90,5	1,30	92,5	15,0	8,0	69,5	1,00
60	144,0	23,4	12,6	108,6	1,56	111,0	18,0	9,6	83,4	1,20
70	168,0	27,3	14,7	126,7	1,82	129,5	21,0	11,2	97,3	1,40
80	192,0	31,2	16,8	144,8	2,08	148,0	24,0	12,8	111,2	1,60
90	216,0	35,1	18,9	162,9	2,34	166,5	27,0	14,4	125,1	1,80
100	240,0	39,0	21,0	181,0	2,60	185,0	30,0	16,0	139,0	2,00

586 **Теша осетровая холодного копчения**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	12,9	3,7	1,9	14,6	0,19	10,7	3,1	1,6	12,1	0,16
20	25,8	7,4	3,8	29,2	0,38	21,4	6,2	3,2	24,2	0,32
30	38,7	11,1	5,7	43,8	0,57	32,1	9,3	4,8	36,3	0,48
40	51,6	14,8	7,6	58,4	0,76	42,8	12,4	6,4	48,4	0,64
50	64,5	18,5	9,5	73,0	0,95	53,5	15,5	8,0	60,5	0,80
60	77,4	22,2	11,4	87,6	1,14	64,2	18,6	9,6	72,6	0,96
70	90,3	25,9	13,3	102,2	1,33	74,9	21,7	11,2	84,7	1,12
80	103,2	29,6	15,2	116,8	1,52	85,6	24,8	12,8	96,8	1,28
90	116,1	33,3	17,1	131,4	1,71	96,3	27,9	14,4	108,9	1,44
100	129,0	37,0	19,0	146,0	1,90	107,0	31,0	16,0	121,0	1,60

587–588 **Вобла каспийская вяленая (крупная, средняя и мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	63,0	36,8	4,9	47,0	0,69	31,5	18,4	2,4	23,5	0,34
20	126,0	73,6	9,8	94,0	1,38	63,0	36,8	4,8	47,0	0,68
30	189,0	110,4	14,7	141,0	2,07	94,5	55,2	7,2	70,5	1,02
40	252,0	147,2	19,6	188,0	2,76	126,0	73,6	9,6	94,0	1,36
50	315,0	184,0	24,5	235,0	3,45	157,5	92,0	12,0	117,5	1,70
60	378,0	220,8	29,4	282,0	4,14	189,0	110,4	14,4	141,0	2,04
70	441,0	257,6	34,3	329,0	4,83	220,5	128,8	16,8	164,5	2,38
80	504,0	294,4	39,2	376,0	5,52	252,0	147,2	19,2	188,0	2,72
90	567,0	331,2	44,1	423,0	6,21	283,5	165,6	21,6	211,5	3,06
100	630,0	368,0	49,0	470,0	6,90	315,0	184,0	24,0	235,0	3,40

589–590 **Лещ каспийский вяленый (крупный, средний и мелкий неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	53,6	27,4	4,6	41,3	0,52	23,0	11,8	2,0	17,8	0,22
20	107,2	54,8	9,2	82,6	1,04	46,0	23,6	4,0	35,6	0,44
30	160,8	82,2	13,8	123,9	1,56	69,0	35,4	6,0	53,4	0,66
40	214,4	109,6	18,4	165,2	2,08	92,0	47,2	8,0	71,2	0,88
50	268,0	137,0	23,0	206,5	2,60	115,0	59,0	10,0	89,0	1,10
60	321,6	164,4	27,6	247,8	3,12	138,0	70,8	12,0	106,8	1,32
70	375,2	191,8	32,2	289,1	3,64	161,0	82,6	14,0	124,6	1,54
80	428,8	219,2	36,8	330,4	4,16	184,0	94,4	16,0	142,4	1,76
90	482,4	246,6	41,4	371,7	4,68	207,0	106,2	18,0	160,2	1,98
100	536,0	274,0	46,0	413,0	5,20	230,0	118,0	20,0	178,0	2,20

591–592 Снеток полесский и псковский солено-сушеный

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	40,6	146,8	9,7	104,0	0,70	40,6	146,8	9,7	104,0	0,70
20	81,2	293,6	19,4	208,0	1,40	81,2	293,6	19,4	208,0	1,40
30	121,8	440,4	29,1	312,0	2,10	121,8	440,4	29,1	312,0	2,10
40	162,4	587,2	38,8	416,0	2,80	162,4	587,2	38,8	416,0	2,80
50	203,0	734,0	48,5	520,0	3,50	203,0	734,0	48,5	520,0	3,50
60	243,6	880,8	58,2	624,0	4,20	243,6	880,8	58,2	624,0	4,20
70	284,2	1027,6	67,9	728,0	4,90	284,2	1027,6	67,9	728,0	4,90
80	324,8	1174,4	77,6	832,0	5,60	324,8	1174,4	77,6	832,0	5,60
90	365,4	1321,2	87,3	936,0	6,30	365,4	1321,2	87,3	936,0	6,30
100	406,0	1468,0	97,0	1040,0	7,00	406,0	1468,0	97,0	1040,0	7,00

593 Судак вяленый (крупный неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,4	33,2	6,9	35,2	0,43	17,5	17,9	3,7	19,0	0,23
20	64,8	66,4	13,8	70,4	0,86	35,0	35,8	7,4	38,0	0,46
30	97,2	99,6	20,7	105,6	1,29	52,5	53,7	11,1	57,0	0,69
40	129,6	132,8	27,6	140,8	1,72	70,0	71,6	14,8	76,0	0,92
50	162,0	166,0	34,5	176,0	2,15	87,5	89,5	18,5	95,0	1,15
60	194,4	199,2	41,4	211,2	2,58	105,0	117,4	22,2	114,0	1,38
70	226,8	232,4	48,3	246,4	3,01	122,5	125,3	25,9	133,0	1,61
80	259,2	265,6	55,2	281,6	3,44	140,0	143,2	29,6	152,0	1,84
90	291,6	298,8	62,1	316,8	3,87	157,5	161,1	33,3	171,0	2,07
100	324,0	332,0	69,0	352,0	4,30	175,0	179,0	37,0	190,0	2,30

594 Вобла каспийская холодного копчения (крупная и средняя неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,9	18,9	3,9	22,2	0,29	7,6	8,5	1,7	10,0	0,13
20	33,8	37,8	7,8	44,4	0,58	15,2	17,0	3,4	20,0	0,26
30	50,7	56,7	11,7	66,6	0,87	22,8	25,5	5,1	30,0	0,39
40	67,6	75,6	15,6	88,8	1,16	30,4	34,0	6,8	40,0	0,52
50	84,5	94,5	19,5	111,0	1,45	38,0	42,5	8,5	50,0	0,65
60	101,4	113,4	23,4	133,2	1,74	45,6	51,0	10,2	60,0	0,78
70	118,3	132,3	27,3	155,4	2,03	53,2	59,5	11,9	70,0	0,91
80	135,2	151,2	31,2	177,6	2,32	60,8	68,0	13,6	80,0	1,04
90	152,1	170,1	35,1	199,8	2,61	68,4	76,5	15,3	90,0	1,17
100	169,0	189,0	39,0	222,0	2,90	76,0	85,0	17,0	100,0	1,30

596 Кефаль азово-черноморская холодного копчения (средняя неразделанная)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	—	3,2	27,3	—	—	—	2,0	16,9	—
20	—	—	6,4	54,6	—	—	—	4,0	33,8	—
30	—	—	9,6	81,9	—	—	—	6,0	40,7	—
40	—	—	12,8	109,2	—	—	—	8,0	57,6	—
50	—	—	16,0	136,5	—	—	—	10,0	74,5	—
60	—	—	19,2	163,8	—	—	—	12,0	91,4	—
70	—	—	22,4	191,1	—	—	—	14,0	108,3	—
80	—	—	25,6	218,4	—	—	—	16,0	125,2	—
90	—	—	28,8	245,7	—	—	—	18,0	142,1	—
100	—	—	32,0	273,0	—	—	—	20,0	169,0	—

597–599 Лещ аральский и каспийский холодного копчения (неразделанный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,5	20,5	3,2	20,0	0,34	7,1	8,8	1,4	8,6	0,15
20	33,0	41,0	6,4	40,0	0,68	14,2	17,6	2,8	17,2	0,30
30	49,5	61,5	9,6	60,0	1,02	21,3	26,4	4,2	25,8	0,45
40	66,0	82,0	12,8	80,0	1,36	28,4	35,2	5,6	34,4	[illegible]
50	82,5	102,5	16,0	100,0	1,70	35,5	44,0	7,0	43,0	0,75
60	99,0	123,0	19,2	120,0	2,04	42,6	52,8	8,4	51,6	0,90
70	115,5	143,5	22,4	140,0	2,38	[illegible]	61,6	9,8	60,2	1,05
80	132,0	164,0	25,6	160,0	2,72	56,8	70,4	11,2	68,8	1,20
90	148,5	184,5	28,8	180,0	3,06	63,9	79,2	12,6	77,4	1,35
100	165,0	205,0	32,0	200,0	3,40	71,0	88,0	14,0	86,0	1,50

600 Окунь морской холодного копчения (балычок)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	19,3	6,4	2,6	21,1	0,12	15,4	5,1	2,1	16,9	0,10
20	38,6	12,8	5,2	42,2	0,24	30,8	10,2	4,2	33,8	0,20
30	57,9	19,2	7,8	63,3	0,36	46,2	15,3	6,3	40,7	0,30
40	77,2	25,6	10,4	84,4	0,48	61,6	20,4	8,4	57,6	0,40
50	96,5	32,0	13,0	105,5	0,60	77,0	25,5	10,5	74,5	0,50
60	115,8	38,4	15,6	126,6	0,72	92,4	30,6	12,6	91,4	0,60
70	135,1	44,8	18,2	147,7	0,84	107,8	35,7	14,7	108,3	0,70
80	154,4	51,2	20,8	168,8	0,96	123,2	40,8	16,8	125,2	0,80
90	173,7	57,6	23,4	189,9	1,08	138,6	45,9	18,9	142,1	0,90
100	193,0	64,0	26,0	211,0	1,20	154,0	51,0	21,0	169,0	1,00

601 Рыбец азово-черноморский холодного копчения (неразделанный весенний)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	21,5	5,1	40,2	0,23	—	9,9	2,3	18,5	0,10
20	—	43,0	10,2	80,4	0,46	—	19,8	4,6	37,0	0,20
30	—	64,5	15,3	120,6	0,69	—	29,7	6,9	55,5	0,30
40	—	86,0	20,4	160,8	0,92	—	39,6	9,2	74,0	0,40
50	—	107,5	25,5	201,0	1,15	—	49,5	11,5	92,5	0,50
60	—	129,0	30,6	241,2	1,38	—	59,4	13,8	111,0	0,60
70	—	150,5	35,7	281,4	1,61	—	69,3	16,1	129,5	0,70
80	—	172,0	40,8	321,6	1,84	—	79,2	18,4	148,0	0,80
90	—	193,5	45,9	361,8	2,07	—	89,1	20,7	166,5	0,90
100	—	215,0	51,0	402,0	2,30	—	99,0	23,0	185,0	1,00

603 Ставрида холодного копчения (крупная потрошеная обезжабренная весенняя)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	—	2,8	24,2	—	—	—	1,9	16,7	—
20	—	—	5,6	48,4	—	—	—	3,8	33,4	—
30	—	—	8,4	72,6	—	—	—	5,7	50,1	—
40	—	—	11,2	96,8	—	—	—	7,6	66,8	—
50	—	—	14,0	121,0	—	—	—	9,5	83,5	—
60	—	—	16,8	145,2	—	—	—	11,4	100,2	—
70	—	—	19,6	169,4	—	—	—	13,3	116,9	—
80	—	—	22,4	193,6	—	—	—	15,2	133,6	—
90	—	—	25,2	217,8	—	—	—	17,1	150,3	—
100	—	—	28,0	242,0	—	—	—	19,0	167,0	—

604 **Чехонь аральская холодного копчения (неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10			3,6	31,2				1,7	14,7	
20			7,2	62,4				3,4	29,4	
30			10,8	93,6				5,1	44,1	
40			14,4	124,8				6,8	58,8	
50			18,0	156,0				8,5	73,5	
60			21,6	187,2				10,2	88,2	
70			25,2	218,4				11,9	102,9	
80			28,8	249,6				13,6	117,6	
90			32,4	280,8				15,3	132,3	
100			36,0	312,0				17,0	147,0	

605 **Шемая азово-черноморская холодного копчения (неразделанная весенняя)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10			3,7	32,2				1,7	15,1	
20			7,4	64,4				3,4	30,2	
30			11,1	96,6				5,1	45,3	
40			14,8	128,8				6,8	60,4	
50			18,5	161,0				8,5	75,5	
60			22,2	193,2				10,2	90,6	
70			25,9	225,4				11,9	105,7	
80	—		29,6	257,6				13,6	120,8	
90	—		33,3	289,8				15,3	135,9	
100			37,0	322,0				17,0	151,0	

606 **Камбала балтийская горячего копчения (потрошеная)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	29,2	12,6	3,8	25,5	0,45	12,8	5,5	1,7	11,2	0,20
20	58,4	25,2	7,6	51,0	0,90	25,6	11,0	3,4	22,4	0,40
30	87,6	37,8	11,4	76,5	1,35	38,4	16,5	5,1	33,6	0,60
40	116,8	50,4	15,2	102,0	1,80	51,2	22,0	6,8	44,8	0,80
50	146,0	63,0	19,0	127,5	2,25	64,0	27,5	8,5	56,0	1,00
60	175,2	75,6	22,8	153,0	2,70	76,8	33,0	10,2	67,2	1,20
70	204,4	88,2	26,6	178,5	3,15	89,6	38,5	11,9	78,4	1,40
80	233,6	100,8	30,4	204,0	3,60	102,4	44,0	13,6	89,6	1,60
90	262,8	113,4	34,2	229,5	4,05	115,2	49,5	15,3	100,8	1,80
100	292,0	126,0	38,0	255,0	4,50	128,0	55,0	17,0	112,0	2,00

607 **Килька балтийская горячего копчения (неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,1	11,0	5,1	28,6	0,35	19,9	7,3	3,4	18,9	0,23
20	60,2	22,0	10,2	57,2	0,70	39,8	14,6	6,8	37,8	0,46
30	90,3	33,0	15,3	85,8	1,05	59,7	21,9	10,2	56,7	0,69
40	120,4	44,0	20,4	114,4	1,40	79,6	29,2	13,6	75,6	0,92
50	150,5	55,0	25,5	143,0	1,75	99,5	36,5	17,0	94,5	1,15
60	180,6	66,0	30,6	171,6	2,10	119,4	43,8	20,4	113,4	1,38
70	210,7	77,0	35,7	200,2	2,45	139,3	51,1	23,8	132,3	1,61
80	240,8	88,0	40,8	228,8	2,80	159,2	58,4	27,2	151,2	1,84
90	270,9	99,0	45,9	257,4	3,15	179,1	65,7	30,6	170,1	2,07
100	301,0	110,0	51,0	286,0	3,50	199,0	73,0	34,0	189,0	2,30

608 **Лещ каспийский горячего копчения (средний неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	12,5	5,5	23,7	0,19	—	7,4	3,2	14,0	0,11
20	—	25,0	11,0	47,4	0,38	—	14,8	6,4	28,0	0,22
30	—	37,5	16,5	71,1	0,57	—	22,2	9,6	42,0	0,33
40	—	50,0	22,0	94,8	0,76	—	29,6	12,8	56,0	0,44
50	—	62,5	27,5	118,5	0,95	—	37,0	16,0	70,0	0,55
60	—	75,0	33,0	142,2	1,14	—	44,4	19,2	84,0	0,66
70	—	87,5	38,5	165,9	1,33	—	51,8	22,4	98,0	0,77
80	—	100,0	44,0	189,6	1,52	—	59,2	25,6	112,0	0,88
90	—	112,5	49,5	213,3	1,71	—	66,6	28,8	126,0	0,99
100	—	125,0	55,0	237,0	1,90	—	74,0	32,0	140,0	1,10

609 **Окунь морской горячего копчения (крупный потрошеный без головы)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,4	6,3	2,3	21,5	0,06	22,7	4,4	1,6	15,0	0,04
20	64,8	12,6	4,6	43,0	0,12	45,4	8,8	3,2	30,0	0,08
30	97,2	18,9	6,9	64,5	0,18	68,1	13,2	4,8	45,0	0,12
40	129,6	25,2	9,2	86,0	0,24	90,8	17,6	6,4	60,0	0,16
50	162,0	31,5	11,5	107,5	0,30	113,5	22,0	8,0	75,0	0,20
60	194,4	37,8	13,8	129,0	0,36	136,2	26,4	9,6	90,0	0,24
70	226,8	44,1	16,1	150,5	0,42	158,9	30,8	11,2	105,0	0,28
80	259,2	50,4	18,4	172,0	0,48	181,6	35,2	12,8	120,0	0,32
90	291,6	56,7	20,7	193,5	0,54	204,3	39,6	14,4	135,0	0,36
100	324,0	63,0	23,0	215,0	0,60	227,0	44,0	16,0	150,0	0,40

610 **Салака горячего копчения (неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	43,5	6,3	5,5	34,8	0,30	24,8	3,6	3,1	19,8	0,17
20	87,0	12,6	11,0	69,6	0,60	49,6	7,2	6,2	37,6	0,34
30	130,5	18,9	16,5	104,4	0,90	74,4	10,8	9,3	59,4	0,51
40	174,0	25,2	22,0	139,2	1,20	99,2	14,4	12,4	79,2	0,68
50	217,5	31,5	27,5	174,0	1,50	124,0	18,0	15,5	99,0	0,85
60	261,0	37,8	33,0	208,8	1,80	148,8	21,6	18,6	118,8	1,02
70	304,5	44,1	38,5	243,6	2,10	173,6	25,2	21,7	138,6	1,19
80	348,0	50,4	44,0	278,4	2,40	198,4	28,8	24,8	158,4	1,36
90	391,5	56,7	49,5	313,2	2,70	223,2	32,4	27,9	178,2	1,53
100	435,0	63,0	55,0	348,0	3,00	248,0	36,0	31,0	198,0	1,70

611 **Ставрида горячего копчения (крупная неразделанная осенняя)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,4	—	2,6	22,3	0,10	22,3	—	1,8	15,4	0,07
20	64,8	—	5,2	44,6	0,20	44,6	—	3,6	30,8	0,14
30	97,2	—	7,8	66,9	0,30	66,9	—	5,4	46,2	0,21
40	129,6	—	10,4	89,2	0,40	89,2	—	7,2	61,6	0,28
50	162,0	—	13,0	111,5	0,50	111,5	—	9,0	77,0	0,35
60	194,4	—	15,6	133,8	0,60	133,8	—	10,8	92,4	0,42
70	226,8	—	18,2	156,1	0,70	156,1	—	12,6	107,8	0,49
80	259,2	—	20,8	178,4	0,80	178,4	—	14,4	123,2	0,56
90	291,6	—	23,4	200,7	0,90	200,7	—	16,2	138,6	0,63
100	324,0	—	26,0	223,0	1,00	223,0	—	18,0	154,0	0,70

32 – 4012

612

Треска горячего копчения (крупная, потрошеная, без головы)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	10,5	5,8	22,6	0,28	—	6,5	3,6	14,0	0,17
20	—	21,0	11,6	45,2	0,56	—	13,0	7,2	28,0	0,34
30	—	31,5	17,4	67,8	0,84		19,5	10,8	42,0	0,51
40	—	42,0	23,2	90,4	1,12	—	26,0	14,4	56,0	0,68
50	—	52,5	29,0	113,0	1,40	—	32,5	18,0	70,0	0,85
60	—	63,0	34,8	135,6	1,68	—	39,0	21,6	84,0	1,02
70	—	73,5	40,6	158,2	1,96	—	45,5	25,2	98,0	1,19
80	—	84,0	46,4	180,8	2,24	—	52,0	28,8	112,0	1,36
90	—	94,5	52,2	203,4	2,52	—	58,5	32,4	126,0	1,53
100	—	105,0	58,0	226,0	2,80	—	65,0	36,0	140,0	1,70

613

Угорь горячего копчения (потрошеный)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	17,4	5,4	3,0	17,5	0,17	11,3	3,5	1,9	11,4	0,11
20	34,8	10,8	6,0	35,0	0,34	22,6	7,0	3,8	22,8	0,22
30	52,2	16,2	9,0	52,5	0,51	33,9	10,5	5,7	34,2	0,33
40	69,6	21,6	12,0	70,0	0,68	45,2	14,0	7,6	45,6	0,44
50	87,0	27,0	15,0	87,5	0,85	56,5	17,5	9,5	57,0	0,55
60	104,4	32,4	18,0	105,0	1,02	67,8	21,0	11,4	68,4	0,66
70	121,8	37,8	21,0	122,5	1,19	79,1	24,5	13,3	79,8	0,77
80	139,2	43,2	24,0	140,0	1,36	90,4	28,0	15,2	91,2	0,88
90	156,6	48,6	27,0	157,5	1,53	101,7	31,5	17,1	102,6	0,99
100	174,0	54,0	30,0	175,0	1,70	113,0	35,0	19,0	114,0	1,10

618

Икра осетровых паюсная

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,0	3,7	59,4	0,34	—	5,0	3,7	59,4	0,34
20	—	10,0	7,4	118,8	0,68	—	10,0	7,4	118,8	0,68
30	—	15,0	11,1	178,2	1,02	—	15,0	11,1	178,2	1,02
40	—	20,0	14,8	237,6	1,36	—	20,0	14,8	237,6	1,36
50	—	25,0	18,5	297,0	1,70	—	25,0	18,5	297,0	1,70
60	—	30,0	22,2	356,4	2,04	—	30,0	22,2	356,4	2,04
70	—	35,0	25,9	415,8	2,38	—	35,0	25,9	415,8	2,38
80	—	40,0	29,6	475,2	2,72	—	40,0	29,6	475,2	2,72
90	—	45,0	33,3	534,6	3,06	—	45,0	33,3	534,6	3,06
100	—	50,0	37,0	594,0	3,40	—	50,0	37,0	594,0	3,40

619

Икра горбуши зернистая

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,4	7,5	14,1	42,6	0,20	26,4	7,5	14,1	42,6	0,20
20	52,8	15,0	28,2	85,2	0,40	52,8	15,0	28,2	85,2	0,40
30	79,2	22,5	42,3	127,8	0,60	79,2	22,5	42,3	127,8	0,60
40	105,6	30,0	56,4	170,4	0.80	105,6	30,0	56,4	170,4	0,80
50	132,0	37,5	70,5	213,0	1,00	132,0	37,5	70,5	213,0	1,00
60	158,4	45,0	84,6	255,6	1,20	158,4	45,0	84,6	255,6	1,20
70	184,8	52,5	98,7	298,2	1,40	184,8	52,5	98,7	298,2	1,40
80	211,2	60,0	112,8	340,8	1,60	211,2	60,0	112,8	340,8	1,60
90	237,6	67,5	126,9	383,4	1,80	237,6	67,5	126,9	383,4	1,80
100	264,0	75,0	141,0	426,0	2,00	264,0	75,0	141,0	426,0	2,00

620 **Икра кетовая зернистая**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,5	9,0	2,9	49,0	0,18	26,5	9,0	2,9	49,0	0,18
20	53,0	18,0	5,8	58,0	0,36	53,0	18,0	5,8	98,0	0,36
30	79,5	27,0	8,7	147,0	0,54	79,5	27,0	8,7	147,0	0,54
40	106,0	36,0	11,6	196,0	0,72	106,0	36,0	11,6	196,0	0,72
50	132,5	45,0	14,5	245,0	0,90	132,5	45,0	14,5	245,0	0,90
60	159,0	54,0	17,4	294,0	1,08	159,0	54,0	17,4	294,0	1,08
70	185,5	63,0	20,3	343,0	1,26	185,5	63,0	20,3	343,0	1,26
80	212,0	72,0	23,2	392,0	1,44	212,0	72,0	23,2	392,0	1,44
90	238,5	81,0	26,1	441,0	1,62	238,5	81,0	26,1	441,0	1,62
100	265,0	90,0	29,0	490,0	1,80	265,0	90,0	29,0	490,0	1,80

621 **Икра дальневосточных лососей (кеты и горбуши)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,4	8,2	—	45,8	0,19	26,4	8,2	—	45,8	0,19
20	52,8	16,4	—	91,6	0,38	52,8	16,4	—	91,6	0,38
30	79,2	24,6	—	137,4	0,57	79,2	24,6	—	137,4	0,57
40	105,6	32,8	—	183,2	0,76	105,6	32,8	—	183,2	0,76
50	132,0	41,0	—	229,0	0,95	132,0	41,0	—	229,0	0,95
60	158,4	49,2	—	274,8	1,14	158,4	49,2	—	274,8	1,14
70	184,8	57,4	—	320,6	1,33	184,8	57,4	—	320,6	1,33
80	211,2	65,6	—	366,4	1,52	211,2	65,6	—	366,4	1,52
90	237,6	73,8	—	412,2	1,71	237,6	73,8	—	412,2	1,71
100	264,0	82,0	—	458,0	1,90	264,0	82,0	—	458,0	1,90

642 **Молоко цельное сгущенное стерилизованное без сахара**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	31,6	—	24,4	0,06	—	31,6	—	24,4	0,06
20	—	63,2	—	48,8	0,12	—	63,2	—	48,8	0,12
30	—	94,8	—	73,2	0,18	—	94,8	—	73,2	0,18
40	—	126,4	—	97,6	0,24	—	126,4	—	97,6	0,24
50	—	158,0	—	122,0	0,30	—	158,0	—	122,0	0,30
60	—	189,6	—	146,4	0,36	—	189,6	—	146,4	0,36
70	—	221,2	—	170,8	0,42	—	221,2	—	170,8	0,42
80	—	252,8	—	195,2	0,48	—	252,8	—	195,2	0,48
90	—	284,4	—	219,6	0,54	—	284,4	—	219,6	0,54
100	—	316,0	—	244,0	0,60	—	316,0	—	244,0	0,60

643 **Молоко цельное сгущенное с сахаром**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,4	30,7	3,4	21,9	0,06	31,4	30,7	3,4	21,9	0,06
20	62,8	61,4	6,8	43,8	0,12	62,8	61,4	6,8	43,8	0,12
30	94,2	92,1	10,2	65,7	0,18	94,2	92,1	10,2	65,7	0,18
40	125,6	122,8	13,6	87,6	0,24	125,6	122,8	13,6	87,6	0,24
50	157,0	153,5	17,0	109,5	0,30	157,0	153,5	17,0	109,5	0,30
60	188,4	184,2	20,4	131,4	0,36	188,4	184,2	20,4	131,4	0,36
70	219,8	214,9	23,8	153,3	0,42	219,8	214,9	23,8	153,3	0,42
80	251,2	245,6	27,2	175,2	0,48	251,2	245,6	27,2	175,2	0,48
90	282,6	276,3	30,6	197,1	0,54	282,6	276,3	30,6	197,1	0,54
100	314,0	307,0	34,0	219,0	0,60	314,0	307,0	34,0	219,0	0,60

644

Молоко обезжиренное сгущенное с сахаром

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,3	34,3	4,0	27,1	0,04	36,3	34,3	4,0	27,1	0,04
20	72,6	68,6	8,0	54,2	0,08	72,6	68,6	8,0	54,2	0,08
30	108,9	102,9	12,0	81,3	0,12	108,9	102,9	12,0	81,3	0,12
40	145,2	137,2	16,0	108,4	0,16	145,2	137,2	16,0	108,4	0,16
50	181,5	171,5	20,0	135,5	0,20	181,5	171,5	20,0	135,5	0,20
60	217,8	205,8	24,0	162,6	0,24	217,8	205,8	24,0	162,6	0,24
70	254,1	240,1	28,0	189,7	0,28	254,1	240,1	28,0	189,7	0,28
80	290,4	274,4	32,0	216,8	0,32	290,4	274,4	32,0	216,8	0,32
90	326,7	308,7	36,0	243,9	0,36	326,7	308,7	36,0	243,9	0,36
100	363,0	343,0	40,0	271,0	0,40	363,0	343,0	40,0	271,0	0,40

645–646

Какао и кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,3	20,9	3,7	19,7	0,10	30,3	20,9	3,7	19,7	0,10
20	60,6	41,8	7,4	39,4	0,20	60,6	41,8	7,4	39,4	0,20
30	90,9	62,7	11,1	59,1	0,30	90,9	62,7	11,1	59,1	0,30
40	121,2	83,6	14,8	78,8	0,40	121,2	83,6	14,8	78,8	0,40
50	151,5	104,5	18,5	98,5	0,50	151,5	104,5	18,5	98,5	0,50
60	181,8	125,4	22,2	118,2	0,60	181,8	125,4	22,2	118,2	0,60
70	212,1	146,3	25,9	137,9	0,70	212,1	146,3	25,9	137,9	0,70
80	242,4	167,2	29,6	157,6	0,80	242,4	167,2	29,6	157,6	0,80
90	272,7	188,1	33,3	177,3	0,90	272,7	188,1	33,3	177,3	0,90
100	303,0	209,0	37,0	197,0	1,00	303,0	209,0	37,0	197,0	1,00

647

Сливки сгущенные с сахаром

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,4	24,0	2,8	19,0	0,03	25,4	24,0	2,8	19,0	0,03
20	50,8	48,0	5,6	38,0	0,06	50,8	48,0	5,6	38,0	0,06
30	76,2	72,0	8,4	57,0	0,09	76,2	72,0	8,4	57,0	0,09
40	101,6	96,0	11,2	76,0	0,12	101,6	96,0	11,2	76,0	0,12
50	127,0	120,0	14,0	95,0	0,15	127,0	120,0	14,0	95,0	0,15
60	152,4	144,0	16,8	114,0	0,18	152,4	144,0	16,8	114,0	0,18
70	177,8	168,0	19,6	133,0	0,21	177,8	168,0	19,6	133,0	0,21
80	203,2	192,0	22,4	152,0	0,24	203,2	192,0	22,4	152,0	0,24
90	228,6	216,0	25,2	171,0	0,27	228,6	216,0	25,2	171,0	0,27
100	254,0	240,0	28,0	190,0	0,30	254,0	240,0	28,0	190,0	0,30

648

Баранина тушеная

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,2	4,5	—	20,2	0,17	31,2	4,5	—	20,2	0,17
20	62,4	9,0	—	40,4	0,34	62,4	9,0	—	40,4	0,34
30	93,6	13,5	—	60,6	0,51	93,6	13,5	—	60,6	0,51
40	124,8	18,0	—	80,8	0,68	124,8	18,0	—	80,8	0,68
50	156,0	22,5	—	101,0	0,85	156,0	22,5	—	101,0	0,85
60	187,2	27,0	—	121,2	1,02	187,2	27,0	—	121,2	1,02
70	218,4	31,5	—	141,4	1,19	218,4	31,5	—	141,4	1,19
80	249,6	36,0	—	161,6	1,36	249,6	36,0	—	161,6	1,36
90	280,8	40,5	—	181,8	1,53	280,8	40,5	—	181,8	1,53
100	312,0	45,0	—	202,0	1,70	312,0	45,0	—	202,0	1,70

649 **Говядина отварная в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,6	5,3	—	16,7	0,36	31,6	5,3	—	16,7	0,36
20	63,2	10,6	—	33,4	0,72	63,2	10,6	—	33,4	0,72
30	94,8	15,9	—	50,1	1,08	94,8	15,9	—	50,1	1,08
40	126,4	21,2	—	66,8	1,44	126,4	21,2	—	66,8	1,44
50	158,0	26,5	—	83,5	1,80	158,0	26,5	—	83,5	1,80
60	189,6	31,8	—	100,2	2,16	189,6	31,8	—	100,2	2,16
70	221,2	37,1	—	116,9	2,52	221,2	37,1	—	116,9	2,52
80	252,8	42,4	—	133,6	2,88	252,8	42,4	—	133,6	2,88
90	284,4	47,7	—	150,3	3,24	284,4	47,7	—	150,3	3,24
100	316,0	53,0	—	167,0	3,60	316,0	53,0	—	167,0	3,60

650 **Гуляш говяжий**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,1	—	17,9	—	—	4,1	—	17,9	—
20	—	8,2	—	35,8	—	—	8,2	—	35,8	—
30	—	12,3	—	53,7	—	—	12,3	—	53,7	—
40	—	16,4	—	71,6	—	—	16,4	—	71,6	—
50	—	20,5	—	89,5	—	—	20,5	—	89,5	—
60	—	24,6	—	107,4	—	—	24,6	—	107,4	—
70	—	28,7	—	125,3	—	—	28,7	—	125,3	—
80	—	32,8	—	143,2	—	—	32,8	—	143,2	—
90	—	36,9	—	161,1	—	—	36,9	—	161,1	—
100	—	41,0	—	179,0	—	—	41,0	—	179,0	—

651 **Курица отварная**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,6	—	16,3	1,60	—	—	—	—	—
20	—	11,2	—	32,6	3,20	—	—	—	—	—
30	—	16,8	—	48,9	4,80	—	—	—	—	—
40	—	22,4	—	65,2	6,40	—	—	—	—	—
50	—	28,0	—	81,5	8,00	—	—	—	—	—
60	—	33,6	—	97,8	9,60	—	—	—	—	—
70	—	39,2	—	114,1	11,20	—	—	—	—	—
80	—	44,8	—	130,4	12,80	—	—	—	—	—
90	—	50,4	—	146,7	14,40	—	—	—	—	—
100	—	56,0	—	163,0	16,00	—	—	—	—	—

652 **Мозги жареные**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,4	—	43,6	—	—	4,4	—	43,6	—
20	—	8,8	—	87,2	—	—	8,8	—	87,2	—
30	—	13,2	—	130,8	—	—	13,2	—	130,8	—
40	—	17,6	—	174,4	—	—	17,6	—	174,4	—
50	—	22,0	—	218,0	—	—	22,0	—	218,0	—
60	—	26,4	—	261,6	—	—	26,4	—	261,6	—
70	—	30,8	—	305,2	—	—	30,8	—	305,2	—
80	—	35,2	—	348,8	—	—	35,2	—	348,8	—
90	—	39,6	—	392,4	—	—	39,6	—	392,4	—
100	—	44,0	—	436,0	—	—	44,0	—	436,0	—

653

Мясо жареное (говядина)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,1	3,9	—	25,3	—	16,1	3,9	—	25,3	—
20	32,2	7,8	—	50,6	—	32,2	7,8	—	50,6	—
30	48,3	11,7	—	75,9	—	48,3	11,7	—	75,9	—
40	64,4	15,6	—	101,2	—	64,4	15,6	—	101,2	—
50	80,5	19,5	—	126,5	—	80,5	19,5	—	126,5	—
60	96,6	23,4	—	151,8	—	96,6	23,4	—	151,8	—
70	112,7	27,3	—	177,1	—	112,7	27,3	—	177,1	—
80	128,8	31,2	—	202,4	—	128,8	31,2	—	202,4	—
90	144,9	35,1	—	227,7	—	144,9	35,1	—	227,7	—
100	161,0	39,0	—	253,0	—	161,0	39,0	—	253,0	—

654

Мясо прессованное (говядина)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,2	2,9	1,5	28,5	0,41	34,2	2,9	1,5	28,5	0,41
20	68,4	5,8	3,0	57,0	0,82	68,4	5,8	3,0	57,0	0,82
30	102,6	8,7	4,5	85,5	1,23	102,6	8,7	4,5	85,5	1,23
40	136,8	11,6	6,0	114,0	1,64	136,8	11,6	6,0	114,0	1,64
50	171,0	14,5	7,5	142,5	2,05	171,0	14,5	7,5	142,5	2,05
60	205,2	17,4	9,0	171,0	2,46	205,2	17,4	9,0	171,0	2,46
70	239,4	20,3	10,5	199,5	2,87	239,4	20,3	10,5	199,5	2,87
80	273,6	23,2	12,0	228,0	3,28	273,6	23,2	12,0	228,0	3,28
90	307,8	26,1	13,5	256,5	3,69	307,8	26,1	13,5	256,5	3,69
100	342,0	29,0	15,0	285,0	4,10	342,0	29,0	15,0	285,0	4,10

655

Мясо тушеное (говядина высшего сорта)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,0	2,0	1,9	17,2	0,31	23,0	2,0	1,9	17,2	0,31
20	46,0	4,0	3,8	34,4	0,62	46,0	4,0	3,8	34,4	0,62
30	69,0	6,0	5,7	51,6	0,93	69,0	6,0	5,7	51,6	0,93
40	92,0	8,0	7,6	68,8	1,24	92,0	8,0	7,6	68,8	1,24
50	115,0	10,0	9,5	86,0	1,55	115,0	10,0	9,5	86,0	1,55
60	138,0	12,0	11,4	103,2	1,86	138,0	12,0	11,4	103,2	1,86
70	161,0	14,0	13,3	120,4	2,17	161,0	14,0	13,3	120,4	2,17
80	184,0	16,0	15,2	137,6	2,48	184,0	16,0	15,2	137,6	2,48
90	207,0	18,0	17,1	154,8	2,79	207,0	18,0	17,1	154,8	2,79
100	230,0	20,0	19,0	172,0	3,10	230,0	20,0	19,0	172,0	3,10

656

Мясо тушеное (говядина I сорта)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,4	2,2	2,1	19,0	0,27	25,4	2,2	2,1	19,0	0,27
20	50,8	4,4	4,2	38,0	0,54	50,8	4,4	4,2	38,0	0,54
30	76,2	6,6	6,3	57,0	0,81	76,2	6,6	6,3	57,0	0,81
40	101,6	8,8	8,4	76,0	1,08	101,6	8,8	8,4	76,0	1,08
50	127,0	11,0	10,5	95,0	1,35	127,0	11,0	10,5	95,0	1,35
60	152,4	13,2	12,6	114,0	1,62	152,4	13,2	12,6	114,0	1,62
70	177,8	15,4	14,7	133,0	1,89	177,8	15,4	14,7	133,0	1,89
80	203,2	17,6	16,8	152,0	2,16	203,2	17,6	16,8	152,0	2,16
90	228,6	19,8	18,9	171,0	2,43	228,6	19,8	18,9	171,0	2,43
100	254,0	22,0	21,0	190,0	2,70	254,0	22,0	21,0	190,0	2,70

657 **Мясо тушеное (из мяса молодняка)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,6	2,0	1,9	16,4	0,27	22,6	2,0	1,9	16,4	0,27
20	45,2	4,0	3,8	32,8	0,54	45,2	4,0	3,8	32,8	0,54
30	67,8	6,0	5,7	49,2	0,81	67,8	6,0	5,7	49,2	0,81
40	90,4	8,0	7,6	65,6	1,08	90,4	8,0	7,6	65,6	1,08
50	113,0	10,0	9,5	82,0	1,35	113,0	10,0	9,5	82,0	1,35
60	135,6	12,0	11,4	98,4	1,62	135,6	12,0	11,4	98,4	1,62
70	158,2	14,0	13,3	114,8	1,89	158,2	14,0	13,3	114,8	1,89
80	180,8	16,0	15,2	131,2	2,16	180,8	16,0	15,2	131,2	2,16
90	203,4	18,0	17,1	147,6	2,43	203,4	18,0	17,1	147,6	2,43
100	226,0	20,0	19,0	164,0	2,70	226,0	20,0	19,0	164,0	2,70

660 **Паштет печеночный**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	3,7		26,5	0,83		3,7	—	26,5	0,83
20	—	7,4		53,0	1,66	—	7,4	—	53,0	1,66
30	—	11,1		79,5	2,49	—	11,1		79,5	2,49
40	—	14,8		106,0	3,32	—	14,8	—	106,0	3,32
50	—	18,5	—	132,5	4,15		18,5	—	132,5	4,15
60	—	22,2	—	159,0	4,98	—	22,2	—	159,0	4,98
70	—	25,9	—	185,5	5,81	—	25,9	—	185,5	5,81
80	—	29,6	—	212,0	6,64	—	29,6	—	212,0	6,64
90	—	33,3	—	238,5	7,47	—	33,3	—	238,5	7,47
100	—	37,0	—	265,0	8,30	—	37,0	—	265,0	8,30

661 **Почки в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,6	—	22,7	—	—	4,6	—	22,7	—
20	—	9,2	—	45,4	—	—	9,2	—	45,4	—
30	—	13,8	—	68,1	—	—	13,8	—	68,1	—
40	—	18,4	—	90,8	—	—	18,4	—	90,8	—
50	—	23,0	—	113,5	—	—	23,0	—	113,5	—
60	—	27,6	—	136,2	—	—	27,6	—	136,2	—
70	—	32,2	—	158,9	—	—	32,2	—	158,9	—
80	—	36,8	—	181,6	—	—	36,8	—	181,6	—
90	—	41,4	—	204,3	—	—	41,4	—	204,3	—
100	—	46,0	-	227,0	—	—	46,0	—	227,0	—

662 **Рагу куриное в желе**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,8	—	13,3	—	—	—	—	—	—
20	—	11,6	—	26,6	—	—	—	—	—	—
30	—	17,4	—	39,9	—	—	—	—	—	—
40	—	23,2	—	53,2	—	—	—	—	—	—
50	—	29,0	—	66,5	—	—	—	—	—	—
60	—	34,8	—	79,8	—	—	—	—	—	—
70	—	40,6	—	93,1	—	—	—	—	—	—
80	—	46,4	—	106,4	—	—	—	—	—	—
90	—	52,2	—	119,7	—	—	—	—	—	—
100	—	58,0	—	133,0	—	—	—	—	—	—

664

Филе куриное

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,3	—	14,8	1,30	—	4,3	—	14,8	1,30
20	—	8,6	—	29,6	2,60	—	8,6	—	29,6	2,60
30	—	12,9	—	44,4	3,90	—	12,9	—	44,4	3,90
40	—	17,2	—	59,2	5,20	—	17,2	—	59,2	5,20
50	—	21,5	—	74,0	6,50	—	21,5	—	74,0	6,50
60	—	25,8	—	88,8	7,80	—	25,8	—	88,8	7,80
70	—	30,1	—	103,6	9,10	—	30,1	—	103,6	9,10
80	—	34,4	—	118,4	10,40	—	34,4	—	118,4	10,40
90	—	38,7	—	133,2	11,70	—	38,7	—	133,2	11,70
100	—	43,0	—	148,0	13,00	—	43,0	—	148,0	13,00

663

Свинина тушеная (высшего сорта из свинины полусальной)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,3	2,6	3,1	12,4	0,24	25,3	2,6	3,1	12,4	0,24
20	50,6	5,2	6,2	24,8	0,48	50,6	5,2	6,2	24,8	0,48
30	75,9	7,8	9,3	37,2	0,72	75,9	7,8	9,3	37,2	0,72
40	101,2	10,4	12,4	49,6	0,96	101,2	10,4	12,4	49,6	0,96
50	126,5	13,0	15,5	62,0	1,20	126,5	13,0	15,5	62,0	1,20
60	151,8	15,6	18,6	74,4	1,44	151,8	15,6	18,6	74,4	1,44
70	177,1	18,2	21,7	86,8	1,68	177,1	18,2	21,7	86,8	1,68
80	202,4	20,8	24,8	99,2	1,92	202,4	20,8	24,8	99,2	1,92
90	227,7	23,4	27,9	111,6	2,16	227,7	23,4	27,9	111,6	2,16
100	253,0	26,0	31,0	124,0	2,40	253,0	26,0	31,0	124,0	2,40

665

Языки в желе (говяжьи)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	8,6	—	13,2	1,20	—	8,6	—	13,2	1,20
20	—	17,2	—	26,4	2,40	—	17,2	—	26,4	2,40
30	—	25,8	—	39,6	3,60	—	25,8	—	39,6	3,60
40	—	34,4	—	52,8	4,80	—	34,4	—	52,8	4,80
50	—	43,0	—	66,0	6,00	—	43,0	—	66,0	6,00
60	—	51,6	—	79,2	7,20	—	51,6	—	79,2	7,20
70	—	60,2	—	92,4	8,40	—	60,2	—	92,4	8,40
80	—	68,8	—	105,6	9,60	—	68,8	—	105,6	9,60
90	—	77,4	—	118,8	10,80	—	77,4	—	118,8	10,80
100	—	86,0	—	132,0	12,00	—	86,0	—	132,0	12,00

667

Каша гречневая с мясным фаршем

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,5	—	9,9	0,26	—	5,5	—	9,9	0,26
20	—	11,0	—	19,8	0,52	—	11,0	—	19,8	0,52
30	—	16,5	—	29,7	0,78	—	16,5	—	29,7	0,78
40	—	22,0	—	39,6	1,04	—	22,0	—	39,6	1,04
50	—	27,5	—	49,5	1,30	—	27,5	—	49,5	1,30
60	—	33,0	—	59,4	1,56	—	33,0	—	59,4	1,56
70	—	38,5	—	69,3	1,82	—	38,5	—	69,3	1,82
80	—	44,0	—	79,2	2,08	—	44,0	—	79,2	2,08
90	—	45,5	—	89,1	2,34	—	45,5	—	89,1	2,34
100	—	55,0	—	99,0	2,60	—	55,0	—	99,0	2,60

668 **Каша гречневая с печенью**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	6,8	—	17,6	0,14	—	6,8	—	17,6	0,14
20	—	13,6	—	35,2	0,28	—	13,6	—	35,2	0,28
30	—	20,4	—	52,8	0,42	—	20,4	—	52,8	0,42
40	—	27,2	—	70,4	0,56	—	27,2	—	70,4	0,56
50	—	34,0	—	88,0	0,70	—	34,0	—	88,0	0,70
60	—	40,8	—	105,6	0,84	—	40,8	—	105,6	0,84
70	—	47,6		123,2	0,98	—	47,6	—	123,2	0,98
80	—	54,4		140,8	1,12	—	54,4		140,8	1,12
90	—	61,2	—	158,4	1,26	—	61,2	—	158,4	1,26
100	—	68,0		176,0	1,40	—	68,0	—	176,0	1,40

669 **Макароны с говядиной**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,8	—	18,0	0,19	—	4,8	—	18,0	0,19
20	—	9,6	—	36,0	0,38	—	9,6	—	36,0	0,38
30	—	14,4	—	54,0	0,57	—	14,4	—	54,0	0,57
40		19,2	—	72,0	0,76	—	19,2	—	72,0	0,76
50	—	24,0	—	90,0	0,95	—	24,0	—	90,0	0,95
60	—	28,8	—	108,0	1,14	—	28,8	—	108,0	1,14
70	—	33,6	—	126,0	1,33	—	33,6	—	126,0	1,33
80	—	38,4	—	144,0	1,52	—	38,4	—	144,0	1,52
90	—	43,2	—	162,0	1,71	—	43,2	—	162,0	1,71
100	—	48,0	—	180,0	1,90	—	48,0	—	180,0	1,90

670 **Свинина с рисом**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,6	—	8,6	0,16	—	4,6	—	8,6	0,16
20	—	9,2	—	17,2	0,32	—	9,2	—	17,2	0,32
30	—	13,8	—	25,8	0,48	—	13,8	—	25,8	0,48
40	—	18,4	—	34,4	0,64	—	18,4	—	34,4	0,64
50	—	23,0	—	43,0	0,80	—	23,0	—	43,0	0,80
60	—	27,6	—	51,6	0,96	—	27,6	—	51,6	0,96
70	—	32,2	—	60,2	1,12	—	32,2	—	60,2	1,12
80	—	36,8	—	68,8	1,28	—	36,8	—	68,8	1,28
90	—	41,4	—	77,4	1,44	—	41,4	—	77,4	1,44
100	—	46,0	—	86,0	1,60	—	46,0	—	86,0	1,60

671 **Фасоль с говядиной**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,0	6,6	3,9	17,2	—	36,0	6,6	3,9	17,2	—
20	72,0	13,2	7,8	34,4	—	72,0	13,2	7,8	34,4	—
30	108,0	19,8	11,7	51,6	—	108,0	19,8	11,7	51,6	—
40	144,0	26,4	15,6	68,8	—	144,0	26,4	15,6	68,8	—
50	180,0	33,0	19,5	86,0	—	180,0	33,0	19,5	86,0	—
60	216,0	39,6	23,4	103,2	—	216,0	39,6	23,4	103,2	—
70	252,0	46,2	27,3	120,4	—	252,0	46,2	27,3	120,4	—
80	288,0	52,8	31,2	137,6	—	288,0	52,8	31,2	137,6	—
90	324,0	59,4	35,1	154,8	—	324,0	59,4	35,1	154,8	—
100	360,0	66,0	39,0	172,0	—	360,0	66,0	39,0	172,0	—

672

Фасоль со свининой

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,4	7,1	3,5	11,7	—	30,4	7,1	3,5	11,7	—
20	60,8	14,2	7,0	23,4	—	60,8	14,2	7,0	23,4	—
30	91,2	21,3	10,5	35,1	—	91,2	21,3	10,5	35,1	—
40	121,6	28,4	14,0	46,8	—	121,6	28,4	14,0	46,8	—
50	152,0	35,5	17,5	58,5	—	152,0	35,5	17,5	58,5	—
60	182,4	42,6	21,0	70,2	—	182,4	42,6	21,0	70,2	—
70	212,8	49,7	24,5	81,9	—	212,8	49,7	24,5	81,9	—
80	243,2	56,8	28,0	93,6	—	243,2	56,8	28,0	93,6	—
90	273,6	63,9	31,5	105,3	—	273,6	63,9	31,5	105,3	—
100	304,0	71,0	35,0	117,0	—	304,0	71,0	35,0	117,0	—

673—674

Фасоль со свиным салом или смальцем

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,0	5,8	3,3	13,2	—	22,0	5,8	3,3	13,2	—
20	44,0	11,6	6,6	26,4	—	44,0	11,6	6,6	26,4	—
30	66,0	17,4	9,9	39,6	—	66,0	17,4	9,9	39,6	—
40	88,0	23,2	13,2	52,8	—	88,0	23,2	13,2	52,8	—
50	110,0	29,0	16,5	66,0	—	110,0	29,0	16,5	66,0	—
60	132,0	34,8	19,8	79,2	—	132,0	34,8	19,8	79,2	—
70	154,0	40,6	23,1	92,4	—	154,0	40,6	23,1	92,4	—
80	176,0	46,4	26,4	105,6	—	176,0	46,4	26,4	105,6	—
90	198,0	52,2	29,7	118,8	—	198,0	52,2	29,7	118,8	—
100	220,0	58,0	33,0	132,0	—	220,0	58,0	33,0	132,0	—

676

Белуга бланшированная (в крупной жестяной таре)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	48,0	3,4	8,3	25,8	—	48,0	3,4	8,3	25,8	—
20	96,0	6,8	16,6	51,6	—	96,0	6,8	16,6	51,6	—
30	144,0	10,2	24,9	77,4	—	144,0	10,2	24,9	77,4	—
40	192,0	13,6	33,2	103,2	—	192,0	13,6	33,2	103,2	—
50	240,0	17,0	41,5	129,0	—	240,0	17,0	41,5	129,0	—
60	288,0	20,4	49,8	154,8	—	288,0	20,4	49,8	154,8	—
70	336,0	23,8	58,1	180,6	—	336,0	23,8	58,1	180,6	—
80	384,0	27,2	66,4	206,4	—	384,0	27,2	66,4	206,4	—
90	432,0	30,6	74,7	232,2	—	432,0	30,6	74,7	232,2	—
100	480,0	34,0	83,0	258,0	—	480,0	34,0	83,0	258,0	—

677

Горбуша в собственном соку

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,0	18,5	5,6	23,0	0,09	26,0	18,5	5,6	23,0	0,09
20	52,0	37,0	11,2	46,0	0,18	52,0	37,0	11,2	46,0	0,18
30	78,0	55,5	16,8	69,0	0,27	78,0	55,5	16,8	69,0	0,27
40	104,0	74,0	22,4	92,0	0,36	104,0	74,0	22,4	92,0	0,36
50	130,0	92,5	28,0	115,0	0,45	130,0	92,5	28,0	115,0	0,45
60	156,0	111,0	33,6	138,0	0,54	156,0	111,0	33,6	138,0	0,54
70	182,0	129,5	39,2	161,0	0,63	182,0	129,5	39,2	161,0	0,63
80	208,0	148,0	44,8	184,0	0,72	208,0	148,0	44,8	184,0	0,72
90	234,0	166,5	50,4	207,0	0,81	234,0	166,5	50,4	207,0	0,81
100	260,0	185,0	56,0	230,0	0,90	260,0	185,0	56,0	230,0	0,90

678 **Кета в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	33,4	16,1	4,3	23,9	0,13	33,4	16,1	4,3	23,9	0,13
20	66,8	32,2	8,6	47,8	0,26	66,8	32,2	8,6	47,8	0,26
30	100,2	48,3	12,9	71,7	0,39	100,2	48,3	12,9	71,7	0,39
40	133,6	64,4	17,2	95,6	0,52	133,6	64,4	17,2	95,6	0,52
50	167,0	80,5	21,5	119,5	0,65	167,0	80,5	21,5	119,5	0,65
60	200,4	96,6	25,8	143,4	0,78	200,4	96,6	25,8	143,4	0,78
70	233,8	112,7	30,1	167,3	0,91	233,8	112,7	30,1	167,3	0,91
80	267,2	128,8	34,4	191,2	1,04	267,2	128,8	34,4	191,2	1,04
90	300,6	144,9	38,7	215,1	1,17	300,6	144,9	38,7	215,1	1,17
100	334,0	161,0	43,0	239,0	1,30	334,0	161,0	43,0	239,0	1,30

680 **Крабы консервированные**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	22,1	24,7	18,1	0,14	—	22,1	24,7	18,1	0,14
20	—	44,2	49,4	36,2	0,28	—	44,2	49,4	36,2	0,28
30	—	66,3	74,1	54,3	0,42	—	66,3	74,1	54,3	0,42
40	—	88,4	98,8	72,4	0,56	—	88,4	98,8	72,4	0,56
50	—	110,5	123,5	90,5	0,70	—	110,5	123,5	90,5	0,70
60	—	132,6	148,2	108,6	0,84	—	132,6	148,2	108,6	0,84
70	—	154,7	172,9	126,7	0,98	—	154,7	172,9	126,7	0,98
80	—	176,8	197,6	144,8	1,12	—	176,8	197,6	144,8	1,12
90	—	198,9	222,3	162,9	1,26	—	198,9	222,3	162,9	1,26
100	—	221,0	247,0	181,0	1,40	—	221,0	247,0	181,0	1,40

682 **Нерка (красная) в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	20,8	17,7	4,0	28,5	—	20,8	17,7	4,0	28,5	—
20	41,6	35,4	8,0	57,0	—	41,6	35,4	8,0	57,0	—
30	62,4	53,1	12,0	85,5	—	62,4	53,1	12,0	85,5	—
40	83,2	70,8	16,0	114,0	—	83,2	70,8	16,0	114,0	—
50	104,0	88,5	20,0	142,5	—	104,0	88,5	20,0	142,5	—
60	124,8	106,2	24,0	171,0	—	124,8	106,2	24,0	171,0	
70	145,6	123,9	28,0	199,5	—	145,6	123,9	28,0	199,5	—
80	166,4	141,6	32,0	228,0	—	166,4	141,6	32,0	228,0	—
90	187,2	159,3	36,0	256,5	—	187,2	159,3	36,0	256,5	—
100	208,0	177,0	40,0	285,0	—	208,0	177,0	40,0	285,0	—

683 **Осетр в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	32,9	3,1	3,6	24,4	0,10	32,9	3,1	3,6	24,4	0,10
20	65,8	6,2	7,2	48,8	0,20	65,8	6,2	7,2	48,8	0,20
30	98,7	9,3	10,8	73,2	0,30	98,7	9,3	10,8	73,2	0,30
40	131,6	12,4	14,4	97,6	0,40	131,6	12,4	14,4	97,6	0,40
50	164,5	15,5	18,0	122,0	0,50	164,5	15,5	18,0	122,0	0,50
60	197,4	18,6	21,6	146,4	0,60	197,4	18,6	21,6	146,4	0,60
70	230,3	21,7	25,2	170,8	0,70	230,3	21,7	25,2	170,8	0,70
80	263,2	24,8	28,8	195,2	0,80	263,2	24,8	28,8	195,2	0,80
90	296,1	27,9	32,4	219,6	0,90	296,1	27,9	32,4	219,6	0,90
100	329,0	31,0	36,0	244,0	1,00	329,0	31,0	36,0	244,0	1,00

685

Печень трески в собственном жире

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	11,3	3,5	5,1	23,0	—	11,3	3,5	5,1	23,0	—
20	22,6	7,0	10,2	46,0	—	22,6	7,0	10,2	46,0	—
30	33,9	10,5	15,3	69,0	—	33,9	10,5	15,3	69,0	—
40	45,2	14,0	20,4	92,0	—	45,2	14,0	20,4	92,0	—
50	56,5	17,5	25,5	115,0	—	56,5	17,5	25,5	115,0	—
60	67,8	21,0	30,6	138,0	—	67,8	21,0	30,6	138,0	—
70	79,1	24,5	35,7	161,0	—	79,1	24,5	35,7	161,0	—
80	90,4	28,0	40,8	184,0	—	90,4	28,0	40,8	184,0	—
90	101,7	31,5	45,9	207,0	—	101,7	31,5	45,9	207,0	—
100	113,0	35,0	51,0	230,0	—	113,0	35,0	51,0	230,0	—

688

Чавыча в собственном соку

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,8	2,7	2,5	27,0	0,06	26,8	2,7	2,5	27,0	0,06
20	53,6	5,4	5,0	54,0	0,12	53,6	5,4	5,0	54,0	0,12
30	80,4	8,1	7,5	81,0	0,18	80,4	8,1	7,5	81,0	0,18
40	107,2	10,8	10,0	108,0	0,24	107,2	10,8	10,0	108,0	0,24
50	134,0	13,5	12,5	135,0	0,30	134,0	13,5	12,5	135,0	0,30
60	160,8	16,2	15,0	162,0	0,36	160,8	16,2	15,0	162,0	0,36
70	187,6	18,9	17,5	189,0	0,42	187,6	18,9	17,5	189,0	0,42
80	214,4	21,6	20,0	216,0	0,48	214,4	21,6	20,0	216,0	0,48
90	241,2	24,3	22,5	243,0	0,54	241,2	24,3	22,5	243,0	0,54
100	268,0	27,0	25,0	270,0	0,60	268,0	27,0	25,0	270,0	0,60

690

Сардины дальневосточные в масле

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	3,0	—	31,5	0,15	—	3,0	—	31,5	0,15
20	—	6,0	—	63,0	0,30	—	6,0	—	63,0	0,30
30	—	9,0	—	94,5	0,45	—	9,0	—	94,5	0,45
40	—	12,0	—	126,0	0,60	—	12,0	—	126,0	0,60
50	—	15,0	—	157,5	0,75	—	15,0	—	157,5	0,75
60	—	18,0	—	189,0	0,90	—	18,0	—	189,0	0,90
70	—	21,0	—	220,5	1,05	—	21,0	—	220,5	1,05
80	—	24,0	—	252,0	1,20	—	24,0	—	252,0	1,20
90	—	27,0	—	283,5	1,35	—	27,0	—	283,5	1,35
100	—	30,0	—	315,0	1,50	—	30,0	—	315,0	1,50

691

Треска копченая в масле

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,4	46,2	5,2	29,2	0,08	34,4	46,2	5,2	29,2	0,08
20	68,8	92,4	10,4	58,4	0,16	68,8	92,4	10,4	58,4	0,16
30	103,2	138,6	15,6	87,6	0,24	103,2	138,6	15,6	87,6	0,24
40	137,6	184,8	20,8	116,8	0,32	137,6	184,8	20,8	116,8	0,32
50	172,0	231,0	26,0	146,0	0,40	172,0	231,0	26,0	146,0	0,40
60	206,4	277,2	31,2	175,2	0,48	206,4	277,2	31,2	175,2	0,48
70	240,8	323,4	36,4	204,4	0,56	240,8	323,4	36,4	204,4	0,56
80	275,2	369,6	41,6	233,6	0,64	275,2	369,6	41,6	233,6	0,64
90	309,6	415,8	46,8	262,8	0,72	309,6	415,8	46,8	262,8	0,72
100	344,0	462,0	52,0	292,0	0,80	344,0	462,0	52,0	292,0	0,80

692 [illegible]

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	34,9	29,7	5,3	34,8	—	34,9	29,7	5,3	34,8	—
20	69,8	59,4	10,6	69,6	—	69,8	59,4	10,6	69,6	—
30	104,7	89,1	15,9	104,4	—	104,7	89,1	15,9	104,4	—
40	139,6	118,8	21,2	139,2	—	139,6	118,8	21,2	139,2	—
50	174,5	148,5	26,5	174,0	—	174,5	148,5	26,5	174,0	
60	209,4	178,2	31,8	208,8		209,4	178,2	31,8	208,8	—
70	244,3	207,9	37,1	243,6	—	244,3	207,9	37,1	243,6	-
80	279,2	237,6	42,4	278,4	—	279,2	237,6	42,4	278,4	-
90	314,1	267,3	47,7	313,2	—	314,1	267,3	47,7	313,2	-
100	349,0	297,0	53,0	348,0	—	349,0	297,0	53,0	348,0	

693 **Бычки в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,7	5,1	7,4	25,3	—	30,7	5,1	7,4	25,3	—
20	61,4	10,2	14,8	50,6	—	61,4	10,2	14,8	50,6	
30	92,1	15,3	22,2	75,9	—	92,1	15,3	22,2	75,9	-
40	122,8	20,4	29,6	101,2	—	122,8	20,4	29,6	101,2	—
50	153,5	25,5	37,0	126,5	—	153,5	25,5	37,0	126,5	
60	184,2	30,6	44,4	151,8	—	184,2	30,6	44,4	151,8	—
70	214,9	35,7	51,8	177,1	—	214,9	35,7	51,8	177,1	—
80	245,6	40,8	59,2	202,4	—	245,6	40,8	59,2	202,4	
90	276,3	45,9	66,6	227,7	—	276,3	45,9	66,6	227,7	-
100	307,0	51,0	74,0	253,0	—	307,0	51,0	74,0	253,0	—

694 **Камбала в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	35,5	31,9	4,3	29,9	—	35,5	31,9	4,3	29,9	—
20	71,0	63,8	8,6	59,8	—	71,0	63,8	8,6	59,8	—
30	106,5	95,7	12,9	89,7	—	106,5	95,7	12,9	89,7	—
40	142,0	127,6	17,2	119,6	—	142,0	127,6	17,2	119,6	—
50	177,5	159,5	21,5	149,5	—	177,5	159,5	21,5	149,5	—
60	213,0	191,4	25,8	179,4	—	213,0	191,4	25,8	179,4	—
70	248,5	223,3	30,1	209,3	—	248,5	223,3	30,1	209,3	—
80	284,0	255,2	34,4	239,2	—	284,0	255,2	34,4	239,2	—
90	319,5	287,1	38,7	269,1	—	319,5	287,1	38,7	269,1	—
100	355,0	319,0	43,0	299,0	—	355,0	319,0	43,0	299,0	—

696 **Лещ в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	36,7	42,4	5,7	32,0	—	36,7	42,4	5,7	32,0	—
20	73,4	84,8	11,4	64,0	—	73,4	84,8	11,4	64,0	—
30	110,1	127,2	17,1	96,0	—	110,1	127,2	17,1	96,0	—
40	146,8	169,6	22,8	128,0	—	146,8	169,6	22,8	128,0	—
50	183,5	212,0	28,5	160,0	—	183,5	212,0	28,5	160,0	—
60	220,2	254,4	34,2	192,0	—	220,2	254,4	34,2	192,0	—
70	256,9	296,8	39,9	224,0	—	256,9	296,8	39,9	224,0	—
80	293,6	339,2	45,6	256,0	—	293,6	339,2	45,6	256,0	-
90	330,3	381,6	51,3	288,0	—	330,3	381,6	51,3	288,0	—
100	367,0	424,0	57,0	320,0		367,0	424,0	57,0	320,0	—

699

Осетр в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	16,9	3,9	3,0	14,1	—	16,9	3,9	3,0	14,1	—
20	33,8	7,8	6,0	28,2	—	33,8	7,8	6,0	28,2	—
30	50,7	11,7	9,0	42,3	—	50,7	11,7	9,0	42,3	—
40	67,6	15,6	12,0	56,4	—	67,6	15,6	12,0	56,4	—
50	84,5	19,5	15,0	70,5	—	84,5	19,5	15,0	70,5	—
60	101,4	23,4	18,0	84,6	—	101,4	23,4	18,0	84,6	—
70	118,3	27,3	21,0	98,7	—	118,3	27,3	21,0	98,7	—
80	135,2	31,2	24,0	112,8	—	135,2	31,2	24,0	112,8	—
90	152,1	35,1	27,0	126,9	—	152,1	35,1	27,0	126,9	—
100	169,0	39,0	30,0	141,0	—	169,0	39,0	30,0	141,0	—

700

Печень трески в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,0	—	16,4	—	—	4,0	—	16,4	—
20	—	8,0	—	32,8	—	—	8,0	—	32,8	—
30	—	12,0	—	49,2	—	—	12,0	—	49,2	—
40	—	16,0	—	65,6	—	—	16,0	—	65,6	—
50	—	20,0	—	82,0	—	—	20,0	—	82,0	—
60	—	24,0	—	98,4	—	—	24,0	—	98,4	—
70	—	28,0	—	114,8	—	—	28,0	—	114,8	—
80	—	32,0	—	131,2	—	—	32,0	—	131,2	—
90	—	36,0	—	147,6	—	—	36,0	—	147,6	—
100	—	40,0	—	164,0	—	—	40,0	—	164,0	—

701

Сазан в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	38,3	35,6	—	29,5	—	38,3	35,6	—	29,5	—
20	76,6	71,2	—	59,0	—	76,6	71,2	—	59,0	—
30	114,9	106,8	—	88,5	—	114,9	106,8	—	88,5	—
40	153,2	142,4	—	118,0	—	153,2	142,4	—	118,0	—
50	191,5	178,0	—	147,5	—	191,5	178,0	—	147,5	—
60	229,8	213,6	—	177,0	—	229,8	213,6	—	177,0	—
70	268,1	249,2	—	206,5	—	268,1	249,2	—	206,5	—
80	306,4	284,8	—	236,0	—	306,4	284,8	—	236,0	—
90	344,7	320,4	—	265,5	—	344,7	320,4	—	265,5	—
100	383,0	356,0	—	295,0	—	383,0	356,0	—	295,0	—

702

Севрюга в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	22,2	5,1	2,1	13,3	—	22,2	5,1	2,1	13,3	—
20	44,4	10,2	4,2	26,6	—	44,4	10,2	4,2	26,6	—
30	66,6	15,3	6,3	39,9	—	66,6	15,3	6,3	39,9	—
40	88,8	20,4	8,4	53,2	—	88,8	20,4	8,4	53,2	—
50	111,0	25,5	10,5	66,5	—	111,0	25,5	10,5	66,5	—
60	133,2	30,6	12,6	79,8	—	133,2	30,6	12,6	79,8	—
70	155,4	35,7	14,7	93,1	—	155,4	35,7	14,7	93,1	—
80	177,6	40,8	16,8	106,4	—	177,6	40,8	16,8	106,4	—
90	199,8	45,9	18,9	119,7	—	199,8	45,9	18,9	119,7	—
100	222,0	51,0	21,0	133,0	—	222,0	51,0	21,0	133,0	—

704 **Сом в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	38,6	38,4	7,2	43,7		38,6	38,4	7,2	43,7	
20	77,2	76,8	14,4	87,4		77,2	76,8	14,4	87,4	
30	115,8	115,2	21,6	131,1		115,8	115,2	21,6	131,1	—
40	154,4	153,6	28,8	174,8		154,4	153,6	28,8	174,8	—
50	193,0	192,0	36,0	218,5	—	193,0	192,0	36,0	218,5	—
60	231,6	230,4	43,2	262,2		231,6	230,4	43,2	262,2	—
70	270,2	268,8	50,4	305,9		270,2	268,8	50,4	305,9	—
80	308,8	307,2	57,6	349,6		308,8	307,2	57,6	349,6	—
90	347,4	345,6	64,8	393,3	—	347,4	345,6	64,8	393,3	—
100	386,0	384,0	72,0	437,0	—	386,0	384,0	72,0	437,0	—

705 **Судак в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	12,0	50,7	2,6	24,6	—	12,0	50,7	2,6	24,6	—
20	24,0	101,4	5,2	49,2	—	24,0	101,4	5,2	49,2	—
30	36,0	152,1	7,8	73,8	—	36,0	152,1	7,8	73,8	—
40	48,0	202,8	10,4	98,4	—	48,0	202,8	10,4	98,4	
50	60,0	253,5	13,0	123,0	—	60,0	253,5	13,0	123,0	—
60	72,0	304,2	15,6	147,6	—	72,0	304,2	15,6	147,6	—
70	84,0	354,9	18,2	172,2	—	84,0	354,9	18,2	172,2	—
80	96,0	405,6	20,8	196,8	—	96,0	405,6	20,8	196,8	—
90	108,0	456,3	23,4	221,4	—	108,0	456,3	23,4	221,4	
100	120,0	507,0	26,0	246,0	—	120,0	507,0	26,0	246,0	—

707 **Щука в томатном соусе**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	43,2	37,9	6,5	38,6	—	43,2	37,9	6,5	38,6	
20	86,4	75,8	13,0	77,2	—	86,4	75,8	13,0	77,2	—
30	129,6	113,7	19,5	115,8	—	129,6	113,7	19,5	115,8	—
40	172,8	151,6	26,0	154,4	—	172,8	151,6	26,0	154,4	—
50	216,0	189,5	32,5	193,0	—	216,0	189,5	32,5	193,0	—
60	259,2	227,4	39,0	231,6	—	259,2	227,4	39,0	231,6	—
70	302,4	265,3	45,5	270,2	—	302,4	265,3	45,5	270,2	—
80	345,6	303,2	52,0	308,8	—	345,6	303,2	52,0	308,8	—
90	388,8	341,1	58,5	347,4	—	388,8	341,1	58,5	347,4	—
100	432,0	379,0	65,0	386,0	—	432,0	379,0	65,0	386,0	—

709–710 **Килька балтийская пряного посола (весенне-летняя и осенняя)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	30,0	26,6	4,5	24,8	—	15,0	13,3	2,2	12,4	
20	60,0	53,2	9,0	49,6	—	30,0	26,6	4,4	24,8	
30	90,0	79,8	13,5	74,4	—	45,0	39,9	6,6	37,2	—
40	120,0	106,4	18,0	99,2	—	60,0	53,2	8,8	49,6	—
50	150,0	133 0	22,5	124,0	—	75,0	66,5	11,0	62,0	—
60	180,0	159,6	27,0	148,8	—	90,0	79,8	13,2	74,4	—
70	210,0	186,2	31,5	173,6	—	105,0	93,1	15,4	86,8	—
80	240,0	212,8	36,0	198,4	—	120,0	106,4	17,6	99,2	—
90	270,0	239,4	40,5	223,2	—	135,0	119,7	19,8	112,6	—
100	300,0	266,0	45,0	248,0	—	150,0	133,0	22,0	124,0	—

711

Горошек зеленый консервированный

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,5	1,6	2,1	5,3	0,07	13,5	1,6	2,1	5,3	0,07
20	27,0	3,2	4,2	10,6	0,14	27,0	3,2	4,2	10,6	0,14
30	40,5	4,8	6,3	15,9	0,21	40,5	4,8	6,3	15,9	0,21
40	54,0	6,4	8,4	21,2	0,28	54,0	6,4	8,4	21,2	0,28
50	67,5	8,0	10,5	26,5	0,35	67,5	8,0	10,5	26,5	0,35
60	81,0	9,6	12,6	31,8	0,42	81,0	9,6	12,6	31,8	0,42
70	94,5	11,2	14,7	37,1	0,49	94,5	11,2	14,7	37,1	0,49
80	108,0	12,8	16,8	42,4	0,56	108,0	12,8	16,8	42,4	0,56
90	121,5	14,4	18,9	47,7	0,63	121,5	14,4	18,9	47,7	0,63
100	135,0	16,0	21,0	53,0	0,70	135,0	16,0	21,0	53,0	0,70

712

Капуста цветная консервированная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,5	—	4,3	0,05	—	1,5	—	4,3	0,05
20	—	3,0	—	8,6	0,10	—	3,0	—	8,6	0,10
30	—	4,5	—	12,9	0,15	—	4,5	—	12,9	0,15
40	—	6,0	—	17,2	0,20	—	6,0	—	17,2	0,20
50	—	7,5	—	21,5	0,25	—	7,5	—	21,5	0,25
60	—	9,0	—	25,8	0,30	—	9,0	—	25,8	0,30
70	—	10,5	—	30,1	0,35	—	10,5	—	30,1	0,35
80	—	12,0	—	34,4	0,40	—	12,0	—	34,4	0,40
90	—	13,5	—	38,7	0,45	—	13,5	—	38,7	0,45
100	—	15,0	—	43,0	0,50	—	15,0	—	43,0	0,50

713

Кукуруза сахарная (цельная) консервированная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,5	—	5,0	0,04	—	0,5	—	5,0	0,04
20	—	1,0	—	10,0	0,08	—	1,0	—	10,0	0,08
30	—	1,5	—	15,0	0,12	—	1,5	—	15,0	0,12
40	—	2,0	—	20,0	0,16	—	2,0	—	20,0	0,16
50	—	2,5	—	25,0	0,20	—	2,5	—	25,0	0,20
60	—	3,0	—	30,0	0,24	—	3,0	—	30,0	0,24
70	—	3,5	—	35,0	0,28	—	3,5	—	35,0	0,28
80	—	4,0	—	40,0	0,32	—	4,0	—	40,0	0,32
90	—	4,5	—	45,0	0,36	—	4,5	—	45,0	0,36
100	—	5,0	—	50,0	0,40	—	5,0	—	50,0	0,40

714

Кукуруза сахарная (дробленая) консервированная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,9	—	5,5	0,06	—	0,9	—	5,5	0,06
20	—	1,8	—	11,0	0,12	—	1,8	—	11,0	0,12
30	—	2,7	—	16,5	0,18	—	2,7	—	16,5	0,18
40	—	3,6	—	22,0	0,24	—	3,6	—	22,0	0,24
50	—	4,5	—	27,5	0,30	—	4,5	—	27,5	0,30
60	—	5,4	—	33,0	0,36	—	5,4	—	33,0	0,36
70	—	6,3	—	38,5	0,42	—	6,3	—	38,5	0,42
80	—	7,2	—	44,0	0,48	—	7,2	—	44,0	0,48
90	—	8,1	—	49,5	0,54	—	8,1	—	49,5	0,54
100	—	9,0	—	55,0	0,60	—	9,0	—	55,0	0,60

715

Морковь (натуральная) консервированная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,2	—	4,1	0,06	—	4,2	—	4,1	0,06
20	—	8,4	—	8,2	0,12	—	8,4	—	8,2	0,12
30	—	12,6	—	12,3	0,18	—	12,6	—	12,3	0,18
40	—	16,8	—	16,4	0,24	—	16,8	—	16,4	0,24
50	—	21,0	—	20,5	0,30	—	21,0	—	20,5	0,30
60	—	25,2	—	24,6	0,36	—	25,2	—	24,6	0,36
70	—	29,4	—	28,7	0,42	—	29,4	—	28,7	0,42
80	—	33,6	—	32,8	0,48	—	33,6	—	32,8	0,48
90	—	37,8	—	36,9	0,54	—	37,8	—	36,9	0,54
100	—	42,0	—	41,0	0,60	—	42,0	—	41,0	0,60

716

Свекла (натуральная) консервированная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,5	—	2,9	0,06	—	1,5	—	2,9	0,06
20	—	3,0	—	5,8	0,12	—	3,0	—	5,8	0,12
30	—	4,5	—	8,7	0,18	—	4,5	—	8,7	0,18
40	—	6,0	—	11,6	0,24	—	6,0	—	11,6	0,24
50	—	7,5	—	14,5	0,30	—	7,5	—	14,5	0,30
60	—	9,0	—	17,4	0,36	—	9,0	—	17,4	0,36
70	—	10,5	—	20,3	0,42	—	10,5	—	20,3	0,42
80	—	12,0	—	23,2	0,48	—	12,0	—	23,2	0,48
90	—	13,5	—	26,1	0,54	—	13,5	—	26,1	0,54
100	—	15,0	—	29,0	0,60	—	15,0	—	29,0	0,60

717

Спаржа (белая натуральная) консервированная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,1	—	3,2	0,07	—	2,1	—	3,2	0,07
20	—	4,2	—	6,4	0,14	—	4,2	—	6,4	0,14
30	—	6,3	—	9,6	0,21	—	6,3	—	9,6	0,21
40	—	8,4	—	12,8	0,28	—	8,4	—	12,8	0,28
50	—	10,5	—	16,0	0,35	—	10,5	—	16,0	0,35
60	—	12,6	—	19,2	0,42	—	12,6	—	19,2	0,42
70	—	14,7	—	22,4	0,49	—	14,7	—	22,4	0,49
80	—	16,8	—	25,6	0,56	—	16,8	—	25,6	0,56
90	—	18,9	—	28,8	0,63	—	18,9	—	28,8	0,63
100	—	21,0	—	32,0	0,70	—	21,0	—	32,0	0,70

718

Томаты цельноконсервированные

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	26,0	3,0	1,5	3,5	0,08	26,0	3,0	1,5	3,5	0,08
20	52,0	6,0	3,0	7,0	0,16	52,0	6,0	3,0	7,0	0,16
30	78,0	9,0	4,5	10,5	0,24	78,0	9,0	4,5	10,5	0,24
40	104,0	12,0	6,0	14,0	0,32	104,0	12,0	6,0	14,0	0,32
50	130,0	15,0	7,5	17,5	0,40	130,0	15,0	7,5	17,5	0,40
60	156,0	18,0	9,0	21,0	0,48	156,0	18,0	9,0	21,0	0,48
70	182,0	21,0	10,5	24,5	0,56	182,0	21,0	10,5	24,5	0,56
80	208,0	24,0	12,0	28,0	0,64	208,0	24,0	12,0	28,0	0,64
90	234,0	27,0	13,5	31,5	0,72	234,0	27,0	13,5	31,5	0,72
100	260,0	30,0	15,0	35,0	0,80	260,0	30,0	15,0	35,0	0,80

719

Фасоль (стручковая) консервированная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	3,7	—	2,8	0,10	—	3,7	—	2,8	0,10
20	—	7,4	—	5,6	0,20	—	7,4	—	5,6	0,20
30	—	11,1	—	8,4	0,30	—	11,1	—	8,4	0,30
40	—	14,8	—	11,2	0,40	—	14,8	—	11,2	0,40
50	—	18,5	—	14,0	0,50	—	18,5	—	14,0	0,50
60	—	22,2	—	16,8	0,60	—	22,2	—	16,8	0,60
70		25,9	—	19,6	0,70	—	25,9	—	19,6	0,70
80		29,6		22,4	0,80	—	29,6	—	22,4	0,80
90		33,3	—	25,2	0,90	—	33,3	—	25,2	0,90
100	—	37,0		28,0	1,00	—	37,0	—	28,0	1,00

720

Шпинат (пюре)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	52,2	12,4	4,8	4,9	0,34	52,2	12,4	4,8	4,9	0,34
20	104,4	24,8	9,6	9,8	0,68	104,4	24,8	9,6	9,8	0,68
30	156,6	37,2	14,4	14,7	1,02	156,6	37,2	14,4	14,7	1,02
40	208,8	49,6	19,2	19,6	1,36	208,8	49,6	19,2	19,6	1,36
50	261,0	62,0	24,0	24,5	1,70	261,0	62,0	24,0	24,5	1,70
60	313,2	74,4	28,8	29,4	2,04	313,2	74,4	28,8	29,4	2,04
70	365,4	86,8	33,6	34,3	2,38	365,4	86,8	33,6	34,3	2,38
80	417,6	99,2	38,4	39,2	2,72	417,6	99,2	38,4	39,2	2,72
90	469,8	111,6	43,2	44,1	3,06	469,8	111,6	43,2	44,1	3,06
100	522,0	124,0	48,0	49,0	3,40	522,0	124,0	48,0	49,0	3,40

721

Баклажаны (нарезанные кружками) консервированные

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	25,3	3,1	3,1	5,0	—	25,3	3,1	3,1	5,0	—
20	50,6	6,2	6,2	10,0	—	50,6	6,2	6,2	10,0	—
30	75,9	9,3	9,3	15,5	—	75,9	9,3	9,3	15,0	—
40	101,2	12,4	12,4	20,0	—	101,2	12,4	12,4	20,0	—
50	126,5	15,5	15,5	25,0	—	126,5	15,5	15,5	25,0	—
60	151,8	18,6	18,6	30,0	—	151,8	18,6	18,6	30,0	—
70	177,1	21,7	21,7	35,0	—	177,1	21,7	21,7	35,0	—
80	202,4	24,8	24,8	40,0	—	202,4	24,8	24,8	40,0	—
90	227,7	27,9	27,9	45,0	—	227,7	27,9	27,9	45,0	—
100	253,0	31,0	31,0	50,0	—	253,0	31,0	31,0	50,0	—

726

Перец фаршированный (закусочный)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	17,3	6,2	3,3	4,7	—	17,3	6,2	3,3	4,7	—
20	34,6	12,4	6,6	9,4	—	34,6	12,4	6,6	9,4	—
30	51,9	18,6	9,9	14,1	—	51,9	18,6	9,9	14,1	—
40	69,2	24,8	13,2	18,8	—	69,2	24,8	13,2	18,8	—
50	86,5	31,0	16,5	23,5	—	86,5	31,0	16,5	23,5	—
60	103,8	37,2	19,8	28,2	—	103,8	37,2	19,8	28,2	—
70	121,1	43,4	23,1	32,9	—	121,1	43,4	23,1	32,9	—
80	138,4	49,6	26,4	37,6	—	138,4	49,6	26,4	37,6	—
90	155,7	55,8	29,7	42,3	—	155,7	55,8	29,7	42,3	—
100	173,0	62,0	33,0	47,0	—	173,0	62,0	33,0	47,0	—

727

Томаты фаршированные

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	52,1	6,3	4,2	8,7	—	52,1	6,3	4,2	8,7	—
20	104,2	12,6	8,4	17,4	—	104,2	12,6	8,4	17,4	—
30	156,3	18,9	12,6	26,1	—	156,3	18,9	12,6	26,1	—
40	208,4	25,2	16,8	34,8	—	208,4	25,2	16,8	34,8	—
50	260,5	31,5	21,0	43,5	—	260,5	31,5	21,0	43,5	—
60	312,6	37,8	25,2	52,2	—	312,6	37,8	25,2	52,2	—
70	364,7	44,1	29,4	60,9	—	364,7	44,1	29,4	60,9	—
80	416,8	50,4	33,6	69,6	—	416,8	50,4	33,6	69,6	—
90	468,9	56,7	37,8	78,3	—	468,9	56,7	37,8	78,3	—
100	521,0	63,0	42,0	87,0	—	521,0	63,0	42,0	87,0	—

728

Соус кубанский

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,2	—	1,8	0,08	—	1,2	—	1,8	0,08
20	—	2,4	—	3,6	0,16	—	2,4	—	3,6	0,16
30	—	3,6	—	5,4	0,24	—	3,6	—	5,4	0,24
40	—	4,8	—	7,2	0,32	—	4,8	—	7,2	0,32
50	—	6,0	—	9,0	0,40	—	6,0	—	9,0	0,40
60	—	7,2	—	10,8	0,48	—	7,2	—	10,8	0,48
70	—	8,4	—	12,6	0,56	—	8,4	—	12,6	0,56
80	—	9,6	—	14,4	0,64	—	9,6	—	14,4	0,64
90	—	10,8	—	16,2	0,72	—	10,8	—	16,2	0,72
100	—	12,0	—	18,0	0,80	—	12,0	—	18,0	0,80

729

Соус томатный (острый)

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,5	—	3,1	0,10	—	1,5	—	3,1	0,10
20	—	3,0	—	6,2	0,20	—	3,0	—	6,2	0,20
30	—	4,5	—	9,3	0,30	—	4,5	—	9,3	0,30
40	—	6,0	—	12,4	0,40	—	6,0	—	12,4	0,40
50	—	7,5	—	15,5	0,50	—	7,5	—	15,5	0,50
60	—	9,0	—	18,6	0,60	—	9,0	—	18,6	0,60
70	—	10,5	—	21,7	0,70	—	10,5	—	21,7	0,70
80	—	12,0	—	24,8	0,80	—	12,0	—	24,8	0,80
90	—	13,5	—	27,9	0,90	—	13,5	—	27,9	0,90
100	—	15,0	—	31,0	1,00	—	15,0	—	31,0	1,00

730

Томат-паста

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	87,8	7,8	3,0	6,8	0,23	87,8	7,8	3,0	6,8	0,23
20	175,6	15,6	6,0	13,6	0,46	175,6	15,6	6,0	13,6	0,46
30	263,4	23,4	9,0	20,4	0,69	263,4	23,4	9,0	20,4	0,69
40	351,2	31,2	12,0	27,2	0,92	351,2	31,2	12,0	27,2	0,92
50	439,0	39,0	15,0	34,0	1,15	439,0	39,0	15,0	34,0	1,15
60	526,8	46,8	18,0	40,8	1,38	526,8	46,8	18,0	40,8	1,38
70	614,6	54,6	21,0	47,6	1,61	614,6	54,6	21,0	47,6	1,61
80	702,4	62,4	24,0	54,4	1,84	702,4	62,4	24,0	54,4	1,84
90	790,2	70,2	27,0	61,2	2,07	790,2	70,2	27,0	61,2	2,07
100	878,0	78,0	30,0	68,0	2,30	878,0	78,0	30,0	68,0	2,30

731

Томат-пюре

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,0	—	7,0	0,20	—	2,0	—	7,0	0,20
20	—	4,0	—	14,0	0,40	—	4,0	—	14,0	0,40
30	—	6,0	—	21,0	0,60	—	6,0	—	21,0	0,60
40	—	8,0	—	28,0	0,80	—	8,0	—	28,0	0,80
50	—	10,0	—	35,0	1,00	—	10,0	—	35,0	1,00
60	—	12,0	—	42,0	1,20	—	12,0	—	42,0	1,20
70	—	14,0	—	49,0	1,40	—	14,0	—	49,0	1,40
80	—	16,0	—	56,0	1,60	—	16,0	—	56,0	1,60
90	—	18,0	—	63,0	1,80	—	18,0	—	63,0	1,80
100	—	20,0	—	70,0	2,00	—	20,0	—	70,0	2,00

740

Борщ

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,5	9,3	10,6	8,2	0,80	28,5	9,3	10,6	8,2	0,80
20	57,0	18,6	21,2	16,4	1,60	57,0	18,6	21,2	16,4	1,60
30	85,5	27,9	31,8	24,6	2,40	85,5	27,9	31,8	24,6	2,40
40	114,0	37,2	42,4	32,8	3,20	114,0	37,2	42,4	32,8	3,20
50	142,5	46,5	53,0	41,0	4,00	142,5	46,5	53,0	41,0	4,00
60	171,0	55,8	63,6	49,2	4,80	171,0	55,8	63,6	49,2	4,80
70	199,5	65,1	74,2	57,4	5,60	199,5	65,1	74,2	57,4	5,60
80	228,0	74,4	84,8	65,6	6,40	228,0	74,4	84,8	65,6	6,40
90	256,5	83,7	95,4	73,8	7,20	256,5	83,7	95,4	73,8	7,20
100	285,0	93,0	106,0	82,0	8,00	285,0	93,0	106,0	82,0	8,00

741

Борщ из квашеной капусты

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	20,6	5,6	7,8	5,2	—	20,6	5,6	7,8	5,2	—
20	41,2	11,2	15,6	10,4	—	41,2	11,2	15,6	10,4	—
30	61,8	16,8	23,4	15,6	—	61,8	16,8	23,4	15,6	—
40	82,4	22,4	31,2	20,8	—	82,4	22,4	31,2	20,8	—
50	103,0	28,0	39,0	26,0	—	103,0	28,0	39,0	26,0	—
60	123,6	33,6	46,8	31,2	—	123,6	33,6	46,8	31,2	—
70	144,2	39,2	54,6	36,4	—	144,2	39,2	54,6	36,4	—
80	164,8	44,8	62,4	41,6	—	164,8	44,8	62,4	41,6	—
90	185,4	50,4	70,2	46,8	—	185,4	50,4	70,2	46,8	—
100	206,0	56,0	78,0	52,0	—	206,0	56,0	78,0	52,0	—

743

Рассольник

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,8	12,6	7,5	—	—	5,8	12,6	7,5	—
20	—	11,6	25,2	15,0	—	—	11,6	25,2	15,0	—
30	—	17,4	37,8	22,5	—	—	17,4	37,8	22,5	—
40	—	23,2	50,4	30,0	—	—	23,2	50,4	30,0	—
50	—	29,0	63,0	37,5	—	—	29,0	63,0	37,5	—
60	—	34,8	75,6	45,0	—	—	34,8	75,6	45,0	—
70	—	40,6	88,2	52,5	—	—	40,6	88,2	52,5	—
80	—	46,4	100,8	60,0	—	—	46,4	100,8	60,0	
90	—	52,2	113,4	67,5	—	—	52,2	113,4	67,5	—
100	—	58,0	126,0	75,0	—	—	58,0	126,0	75,0	—

744

Свекольник

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,0	10,0	10,2	5,8	—	31,0	10,0	10,2	5,8	
20	62,0	20,0	20,4	11,6	—	62,0	20,0	20,4	11,6	
30	93,0	30,0	30,6	17,4	—	93,0	30,0	30,6	17,4	
40	124,0	40,0	40,8	23,2	—	124,0	40,0	40,8	23,2	—
50	155,0	50,0	51,0	29,0	—	155,0	50,0	51,0	29,0	
60	186,0	60,0	61,2	34,8	—	186,0	60,0	61,2	34,8	—
70	217,0	70,0	71,4	40,6	—	217,0	70,0	71,4	40,6	—
80	248,0	80,0	81,6	46,4	—	248,0	80,0	81,6	46,4	—
90	279,0	90,0	91,8	52,2	—	279,0	90,0	91,8	52,2	—
100	310,0	100,0	102,0	58,0	—	310,0	100,0	102,0	58,0	

745

Солянка овощно-грибная

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10		7,9	13,6	5,4	—	—	7,9	13,6	5,4	
20		15,8	27,2	10,8	—	—	15,8	27,2	10,8	
30	-	23,7	40,8	16,2	—	—	23,7	40,8	16,2	-
40		31,6	54,4	21,6	—	—	31,6	54,4	21,6	
50		39,5	68,0	27,0	—	—	39,5	68,0	27,0	
60	-	47,4	81,6	32,4	—	—	47,4	81,6	32,4	
70	—	55,3	95,2	37,8	—	—	55,3	95,2	37,8	—
80	—	63,2	108,8	43,2	—	—	63,2	108,8	43,2	—
90	—	71,1	122,4	48,6	—	—	71,1	122,4	48,6	—
100	—	79,0	136,0	54,0	—	—	79,0	136,0	54,0	

746

Солянка овощная из квашеной капусты

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,6	8,9	12,0	6,8	—	23,6	8,9	12,0	6,8	—
20	47,2	17,8	24,0	13,6	—	47,2	17,8	24,0	13,6	
30	70,8	26,7	36,0	20,4	—	70,8	26,7	36,0	20,4	—
40	94,4	35,6	48,0	27,2	—	94,4	35,6	48,0	27,2	—
50	118,0	44,5	60,0	34,0	—	118,0	44,5	60,0	34,0	—
60	141,6	53,4	72,0	40,8	—	141,6	53,4	72,0	40,8	—
70	165,2	62,3	84,0	47,6	—	165,2	62,3	84,0	47,6	—
80	188,8	71,2	96,0	54,4	—	188,8	71,2	96,0	54,4	
90	212,4	80,1	108,0	61,2	—	212,4	80,1	108,0	61,2	—
100	236,0	89,0	120,0	68,0	—	236,0	89,0	120,0	68,0	—

747

Щи из квашеной капусты

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	23,6	6,2	9,7	4,3	0,75	23,6	6,2	9,7	4,3	0,75
20	47,2	12,4	19,4	8,6	1,50	47,2	12,4	19,4	8,6	1,50
30	70,8	18,6	29,1	12,9	2,25	70,8	18,6	29,1	12,9	2,25
40	94,4	24,8	38,8	17,2	3,00	94,4	24,8	38,8	17,2	3,00
50	118,0	31,0	48,5	21,5	3,75	118,0	31,0	48,5	21,5	3,75
60	141,6	37,2	58,2	25,8	4,50	141,6	37,2	58,2	25,8	4,50
70	165,2	43,4	67,9	30,1	5,25	165,2	43,4	67,9	30,1	5,25
80	188,8	49,6	77,6	34,4	6,00	188,8	49,6	77,6	34,4	6,00
90	212,4	55,8	87,3	38,7	6,75	212,4	55,8	87,3	38,7	6,75
100	236,0	62,0	97,0	43,0	7,50	236,0	62,0	97,0	43,0	7,50

748

Щи из свежей капусты

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	19,3	11,1	10,1	6,9	—	19,3	11,1	10,1	6,9	—
20	38,6	22,2	20,2	13,8	—	38,6	22,2	20,2	13,8	—
30	57,9	33,3	30,3	20,7	—	57,9	33,3	30,3	20,7	—
40	77,2	44,4	40,4	27,6	—	77,2	44,4	40,4	27,6	—
50	96,5	55,5	50,5	34,5	—	96,5	55,5	50,5	34,5	—
60	115,8	66,6	60,6	41,4	—	115,8	66,6	60,6	41,4	—
70	135,1	77,7	70,7	48,3	—	135,1	77,7	70,7	48,3	—
80	154,4	88,8	80,8	55,2	—	154,4	88,8	80,8	55,2	—
90	173,7	99,9	90,9	62,1	—	173,7	99,9	90,9	62,1	—
100	193,0	111,0	101,0	69,0	—	193,0	111,0	101,0	69,0	—

750

Компот из абрикосов (половинки плодов)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	27,7	1,5	0,7	1,6	0,07	27,7	1,5	0,7	1,6	0,07
20	55,4	3,0	1,4	3,2	0,14	55,4	3,0	1,4	3,2	0,14
30	83,1	4,5	2,1	4,8	0,21	83,1	4,5	2,1	4,8	0,21
40	110,8	6,0	2,8	6,4	0,28	110,8	6,0	2,8	6,4	0,28
50	138,5	7,5	3,5	8,0	0,35	138,5	7,5	3,5	8,0	0,35
60	166,2	9,0	4,2	9,6	0,42	166,2	9,0	4,2	9,6	0,42
70	193,9	10,5	4,9	11,2	0,49	193,9	10,5	4,9	11,2	0,49
80	221,6	12,0	5,6	12,8	0,56	221,6	12,0	5,6	12,8	0,56
90	249,3	13,5	6,3	14,4	0,63	249,3	13,5	6,3	14,4	0,63
100	277,0	15,0	7,0	16,0	0,70	277,0	15,0	7,0	16,0	0,70

751

Компот из абрикосов (целые плоды)

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	18,3	1,0	0,3	0,8	0,07	17,9	0,9	0,3	0,7	0,06
20	36,6	2,0	0,6	1,6	0,14	35,8	1,8	0,6	1,4	0,12
30	54,9	3,0	0,9	2,4	0,21	53,7	2,7	0,9	2,1	0,18
40	73,2	4,0	1,2	3,2	0,28	71,6	3,6	1,2	2,8	0,24
50	91,5	5,0	1,5	4,0	0,35	89,5	4,5	1,5	3,5	0,30
60	109,8	6,0	1,8	4,8	0,42	117,4	5,4	1,8	4,2	0,36
70	128,1	7,0	2,1	5,6	0,49	125,3	6,3	2,1	4,9	0,42
80	146,4	8,0	2,4	6,4	0,56	143,2	7,2	2,4	5,6	0,48
90	167,7	9,0	2,7	7,2	0,63	161,1	8,1	2,7	6,3	0,54
100	183,0	10,0	3,0	8,0	0,70	179,0	9,0	3,0	7,0	0,60

754

Компот из вишен

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,0	—	1,7	0,04	—	0,9	—	1,6	0,04
20	—	2,0	—	3,4	0,08	—	1,8	—	3,2	0,08
30	—	3,0	—	5,1	0,12	—	2,7	—	4,8	0,12
40	—	4,0	—	6,8	0,16	—	3,6	—	6,4	0,16
50	—	5,0	—	8,5	0,20	—	4,5	—	8,0	0,20
60	—	6,0	—	10,2	0,24	—	5,4	—	9,6	0,24
70	—	7,0	—	11,9	0,28	—	6,3	—	11,2	0,28
80	—	8,0	—	13,6	0,32	—	7,2	—	12,8	0,32
90	—	9,0	—	15,3	0,36	—	8,1	—	14,4	0,36
100	—	10,0	—	17,0	0,40	—	9,0	—	16,0	0,40

755 **Компот из груш (очищенные половинки или четвертинки плодов)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	8,6	0,9	0,3	0,7	0,06	8,6	0,9	0,3	0,7	0,06
20	17,2	1,8	0,6	1,4	0,12	17,2	1,8	0,6	1,4	0,12
30	25,8	2,7	0,9	2,1	0,18	25,8	2,7	0,9	2,1	0,18
40	34,4	3,6	1,2	2,8	0,24	34,4	3,6	1,2	2,8	0,24
50	43,0	4,5	1,5	3,5	0,30	43,0	4,5	1,5	3,5	0,30
60	51,6	5,4	1,8	4,2	0,36	51,6	5,4	1,8	4,2	0,36
70	60,2	6,3	2,1	4,9	0,42	60,2	6,3	2,1	4,9	0,42
80	68,8	7,2	2,4	5,6	0,48	68,8	7,2	2,4	5,6	0,48
90	77,4	8,1	2,7	6,3	0,54	77,4	8,1	2,7	6,3	0,54
100	86,0	9,0	3,0	7,0	0,60	86,0	9,0	3,0	7,0	0,60

757 **Компот из персиков (половинки плодов)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,8	—	2,0	0,06	—	0,8	—	2,0	0,06
20	—	1,6	—	4,0	0,12	—	1,6	—	4,0	0,12
30	—	2,4	—	6,0	0,18	—	2,4	—	6,0	0,18
40	—	3,2	—	8,0	0,24	—	3,2	—	8,0	0,24
50	—	4,0	—	10,0	0,30	—	4,0	—	10,0	0,30
60	—	4,8	—	12,0	0,36	—	4,8	—	12,0	0,36
70	—	5,6	—	14,0	0,42	—	5,6	—	14,0	0,42
80	—	6,4	—	16,0	0,48	—	6,4	—	16,0	0,48
90	—	7,2	—	18,0	0,54	—	7,2	—	18,0	0,54
100	—	8,0	—	20,0	0,60	—	8,0	—	20,0	0,60

758 **Компот из персиков (целые плоды)**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,8	—	2,0	0,06	—	0,7	—	1,8	0,05
20	—	1,6	—	4,0	0,12	—	1,4	—	3,6	0,10
30	—	2,4	—	6,0	0,18	—	2,1	—	5,4	0,15
40	—	3,2	—	8,0	0,24	—	2,8	—	7,2	0,20
50	—	4,0	—	10,0	0,30	—	3,5	—	9,0	0,25
60	—	4,8	—	12,0	0,36	—	4,2	—	10,8	0,30
70	—	5,6	—	14,0	0,42	—	4,9	—	12,6	0,35
80	—	6,4	—	16,0	0,48	—	5,6	—	14,4	0,40
90	—	7,2	—	18,0	0,54	—	6,3	—	16,2	0,45
100	—	8,0	—	20,0	0,60	—	7,0	—	18,0	0,50

759-761 **Компот из слив „венгерка", „изюм-зрик", „ренклод"**

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,5	—	1,1	0,22	—	1,4	—	1,0	0,21
20	—	3,0	—	2,2	0,44	—	2,8	—	2,0	0,42
30	—	4,5	—	3,3	0,66	—	4,2	—	3,0	0,63
40	—	6,0	—	4,4	0,88	—	5,6	—	4,0	0,84
50	—	7,5	—	5,5	1,10	—	7,0	—	5,0	1,05
60	—	9,0	—	6,6	1,32	—	8,4	—	6,0	1,26
70	—	10,5	—	7,7	1,54	—	9,8	—	7,0	1,47
80	—	12,0	—	8,8	1,76	—	11,2	—	8,0	1,68
90	—	13,5	—	9,9	1,98	—	12,6	—	9,0	1,89
100	—	15,0	—	11,0	2,20	—	14,0	—	10,0	2,10

763 **Компот из яблок (очищенные половинки или четвертинки плодов)**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,4	—	0,6	0,02	—	0,4	—	0,6	0,02
20	—	0,8	—	1,2	0,04	—	0,8	—	1,2	0,04
30	—	1,2	—	1,8	0,06	—	1,2	—	1,8	0,06
40	—	1,6	—	2,4	0,08	—	1,6	—	2,4	0,08
50	—	2,0	—	3,0	0,10	—	2,0	—	3,0	0,10
60	—	2,4	—	3,6	0,12	—	2,4	—	3,6	0,12
70	—	2,8	—	4,2	0,14	—	2,8	—	4,2	0,14
80	—	3,2	—	4,8	0,16	—	3,2	—	4,8	0,16
90	—	3,6	—	5,4	0,18	—	3,6	—	5,4	0,18
100	—	4,0	—	6,0	0,20	—	4,0	—	6,0	0,20

764 **Соус яблочный**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	0,6	—	1,0	0,03	—	0,6	—	1,0	0,03
20	—	1,2	—	2,0	0,06	—	1,2	—	2,0	0,06
30	—	1,8	—	3,0	0,09	—	1,8	—	3,0	0,09
40	—	2,4	—	4,0	0,12	—	2,4	—	4,0	0,12
50	—	3,0	—	5,0	0,15	—	3,0	—	5,0	0,15
60	—	3,6	—	6,0	0,18	—	3,6	—	6,0	0,18
70	—	4,2	—	7,0	0,21	—	4,2	—	7,0	0,21
80	—	4,8	—	8,0	0,24	—	4,8	—	8,0	0,24
90	—	5,4	—	9,0	0,27	—	5,4	—	9,0	0,27
100	—	6,0	—	10,0	0,30	—	6,0	—	10,0	0,30

766 **Сок апельсиновый**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,8	—	1,3	0,03	—	1,8	—	1,3	0,03
20	—	3,6	—	2,6	0,06	—	3,6	—	2,6	0,06
30	—	5,4	—	3,9	0,09	—	5,4	—	3,9	0,09
40	—	7,2	—	5,2	0,12	—	7,2	—	5,2	0,12
50	—	9,0	—	6,5	0,15	—	9,0	—	6,5	0,15
60	—	10,8	—	7,8	0,18	—	10,8	—	7,8	0,18
70	—	12,6	—	9,1	0,21	—	12,6	—	9,1	0,21
80	—	14,4	—	10,4	0,24	—	14,4	—	10,4	0,24
90	—	16,2	—	11,7	0,27	—	16,2	—	11,7	0,27
100	—	18,0	—	13,0	0,30	—	18,0	—	13,0	0,30

767 **Сок виноградный**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	31,2	2,7	1,6	3,0	0,03	31,2	2,7	1,6	3,0	0,03
20	62,4	5,4	3,2	6,0	0,06	62,4	5,4	3,2	6,0	0,06
30	93,6	8,1	4,8	9,0	0,09	93,6	8,1	4,8	9,0	0,09
40	124,8	10,8	6,4	12,0	0,12	124,8	10,8	6,4	12,0	0,12
50	156,0	13,5	8,0	15,0	0,15	156,0	13,5	8,0	15,0	0,15
60	187,2	16,2	9,6	18,0	0,18	187,2	16,2	9,6	18,0	0,18
70	218,4	18,9	11,2	21,0	0,21	218,4	18,9	11,2	21,0	0,21
80	249,6	21,6	12,8	24,0	0,24	249,6	21,6	12,8	24,0	0,24
90	280,8	24,3	14,4	27,0	0,27	280,8	24,3	14,4	27,0	0,27
100	312,0	27,0	16,0	30,0	0,30	312,0	27,0	16,0	30,0	0,30

768 **Сок вишневый**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,7	—	1,8	0,03	—	1,7	—	1,8	0,03
20	—	3,4	—	3,6	0,06	—	3,4	—	3,6	0,06
30	—	5,1	—	5,4	0,09	—	5,1	—	5,4	0,09
40	—	6,8	—	7,2	0,12	—	6,8	—	7,2	0,12
50	—	8,5	—	9,0	0,15	—	8,5	—	9,0	0,15
60	—	10,2	—	10,8	0,18	—	10,2	—	10,8	0,18
70	—	11,9	—	12,6	0,21	—	11,9	—	12,6	0,21
80	—	13,6	—	14,4	0,24	—	13,6	—	14,4	0,24
90	—	15,3	—	16,2	0,27	—	15,3	—	16,2	0,27
100	—	17,0	—	18,0	0,30	—	17,0	—	18,0	0,30

770 **Сок земляничный**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,8	4,0	1,8	1,0	—	13,8	4,0	1,8	1,0	—
20	27,6	8,0	3,6	2,0	—	27,6	8,0	3,6	2,0	—
30	41,4	12,0	5,4	3,0	—	41,4	12,0	5,4	3,0	—
40	55,2	16,0	7,2	4,0	—	55,2	16,0	7,2	4,0	—
50	69,0	20,0	9,0	5,0	—	69,0	20,0	9,0	5,0	—
60	82,8	24,0	10,8	6,0	—	82,8	24,0	10,8	6,0	—
70	96,6	28,0	12,6	7,0	—	96,6	28,0	12,6	7,0	—
80	110,4	32,0	14,4	8,0	—	110,4	32,0	14,4	8,0	—
90	124,2	36,0	16,2	9,0	—	124,2	36,0	16,2	9,0	—
100	138,0	40,0	18,0	10,0	—	138,0	40,0	18,0	10,0	—

771 **Сок малиновый**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,2	—	1,2	0,08	—	2,2	—	1,2	0,08
20	—	4,4	—	2,4	0,16	—	4,4	—	2,4	0,16
30	—	6,6	—	3,6	0,24	—	6,6	—	3,6	0,24
40	—	8,8	—	4,8	0,32	—	8,8	—	4,8	0,32
50	—	11,0	—	6,0	0,40	—	11,0	—	6,0	0,40
60	—	13,2	—	7,2	0,48	—	13,2	—	7,2	0,48
70	—	15,4	—	8,4	0,56	—	15,4	—	8,4	0,56
80	—	17,6	—	9,6	0,64	—	17,6	—	9,6	0,64
90	—	19,8	—	10,8	0,72	—	19,8	—	10,8	0,72
100	—	22,0	—	12,0	0,80	—	22,0	—	12,0	0,80

773 **Сок морковный**

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,6	—	4,6	0,06	—	5,6	—	4,6	0,06
20	—	11,2	—	9,2	0,12	—	11,2	—	9,2	0,12
30	—	16,8	—	13,8	0,18	—	16,8	—	13,8	0,18
40	—	22,4	—	18,4	0,24	—	22,4	—	18,4	0,24
50	—	28,0	—	23,0	0,30	—	28,0	—	23,0	0,30
60	—	33,6	—	27,6	0,36	—	33,6	—	27,6	0,36
70	—	39,2	—	32,2	0,42	—	39,2	—	32,2	0,42
80	—	44,8	—	36,8	0,48	—	44,8	—	36,8	0,48
90	—	50,4	—	41,4	0,54	—	50,4	—	41,4	0,54
100	—	56,0	—	46,0	0,60	—	56,0	—	46,0	0,60

776

Сок томатный

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	28,6	1,3	2,6	3,2	0,07	28,6	1,3	2,6	3,2	0,07
20	57,2	2,6	5,2	6,4	0,14	57,2	2,6	5,2	6,4	0,14
30	85,8	3,9	7,8	9,6	0,21	85,8	3,9	7,8	9,6	0,21
40	114,4	5,2	10,4	12,8	0,28	114,4	5,2	10,4	12,8	0,28
50	143,0	6,5	13,0	16,0	0,35	143,0	6,5	13,0	16,0	0,35
60	171,6	7,8	15,6	19,2	0,42	171,6	7,8	15,6	19,2	0,42
70	200,2	9,1	18,2	22,4	0,49	200,2	9,1	18,2	22,4	0,49
80	228,8	10,4	20,8	25,6	0,56	228,8	10,4	20,8	25,6	0,56
90	257,4	11,7	23,4	28,8	0,63	257,4	11,7	23,4	28,8	0,63
100	286,0	13,0	26,0	32,0	0,70	286,0	13,0	26,0	32,0	0,70

777

Сок черносмородиновый

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	13,3	4,0	3,5	2,0	—	13,3	4,0	3,5	2,0	—
20	26,6	8,0	7,0	4,0	—	26,6	8,0	7,0	4,0	—
30	39,9	12,0	10,5	6,0	—	39,9	12,0	10,5	6,0	—
40	53,2	16,0	14,0	8,0	—	53,2	16,0	14,0	8,0	—
50	66,5	20,0	17,5	10,0		66,5	20,0	17,5	10,0	—
60	79,8	24,0	21,0	12,0	—	79,8	24,0	21,0	12,0	—
70	93,1	28,0	24,5	14,0	—	93,1	28,0	24,5	14,0	—
80	106,4	32,0	28,0	16,0	—	106,4	32,0	28,0	16,0	—
90	119,7	36,0	31,5	18,0	—	119,7	36,0	31,5	18,0	—
100	133,0	40,0	35,0	20,0	—	133,0	40,0	35,0	20,0	—

779

Сок яблочный

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10		0,8	—	0,9	0,02	—	0,8	—	0,9	0,02
20	—	1,6	—	1,8	0,04	—	1,6	—	1,8	0,04
30	—	2,4	—	2,7	0,06	—	2,4	—	2,7	0,06
40	—	3,2	—	3,6	0,08	—	3,2	—	3,6	0,08
50	—	4,0	—	4,5	0,10	—	4,0		4,5	0,10
60	—	4,8	—	5,4	0,12	—	4,8		5,4	0,12
70	—	5,6	—	6,3	0,14	—	5,6	—	6,3	0,14
80	—	6,4	—	7,2	0,16	—	6,4	—	7,2	0,16
90	—	7,2	—	8,1	0,18	—	7,2	—	8,1	0,18
100	—	8,0	—	9,0	0,20		8,0	—	9,0	0,20

780

Суп овощной

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	8,4	—	4,2	0,10	—	8,4	—	4,2	0,10
20	—	16,8	—	8,4	0,20	—	16,8	—	8,4	0,20
30	—	25,2	—	12,6	0,30	—	25,2	—	12,6	0,30
40	—	33,6	—	16,8	0,40	—	33,6	—	16,8	0,40
50	—	42,0	—	21,0	0,50	—	42,0	—	21,0	0,50
60	—	50,4	—	25,2	0,60	—	50,4	—	25,2	0,60
70	—	58,8	—	29,4	0,70	—	58,8	—	29,4	0,70
80	—	67,2	—	33,6	0,80	—	67,2	—	33,6	0,80
90	—	75,6	—	37,8	0,90	—	75,6	—	37,8	0,90
100	—	84,0	—	42,0	1,00		84,0	—	42,0	1,00

781

Пюре из зеленого горошка

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	3,0	—	7,7	0,18	—	3,0	—	7,7	0,18
20	—	6,0	—	15,4	0,36	—	6,0	—	15,4	0,36
30	—	9,0	—	23,1	0,54	—	9,0	—	23,1	0,54
40	—	12,0	—	30,8	0,72	—	12,0	—	30,8	0,72
50	—	15,0	—	38,5	0,90	—	15,0	—	38,5	0,90
60	—	18,0	—	46,2	1,08	—	18,0	—	46,2	1,08
70	—	21,0	—	53,9	1,26	—	21,0	—	53,9	1,26
80	—	24,0	—	61,6	1,44	—	24,0	—	61,6	1,44
90	—	27,0	—	69,3	1,62	—	27,0	—	69,3	1,62
100	—	30,0	—	77,0	1,80	—	30,0	—	77,0	1,80

782

Пюре из зеленого горошка с маслом

Вес, г	В съедобной части					В продуьте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	3,6	—	6,7	—	—	3,6	—	6,7	—
20	—	7,2	—	13,4	—	—	7,2	—	13,4	—
30	—	10,8	—	20,1	—	—	10,8	—	20,1	—
40	—	14,4	—	26,8	—	—	14,4	—	26,8	—
50	—	18,0	—	33,5	—	—	18,0	—	33,5	—
60	—	21,6	—	40,2	—	—	21,6	—	40,2	—
70	—	25,2	—	46,9	—	—	25,2	—	46,9	—
80	—	28,8	—	53,6	—	—	28,8	—	53,6	—
90	—	32,4	—	60,3	—	—	32,4	—	60,3	—
100	—	36,0	—	67,0	—	—	36,0	—	67,0	—

783

Пюре из моркови

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	5,9	—	4,3	0,06	—	5,9	—	4,3	0,06
20	—	11,8	—	8,6	0,12	—	11,8	—	8,6	0,12
30	—	17,7	—	12,9	0,18	—	17,7	—	12,9	0,18
40	—	23,6	—	17,2	0,24	—	23,6	—	17,2	0,24
50	—	29,5	—	21,5	0,30	—	29,5	—	21,5	0,30
60	—	35,4	—	25,8	0,36	—	35,4	—	25,8	0,36
70	—	41,3	—	30,1	0,42	—	41,3	—	30,1	0,42
80	—	47,2	—	34,4	0,48	—	47,2	—	34,4	0,48
90	—	53,1	—	38,7	0,54	—	53,1	—	38,7	0,54
100	—	59,0	—	43,0	0,60	—	59,0	—	43,0	0,60

784

Пюре из моркови с манной крупой

Вес, г	В съедобной части					В продукте				
	калий	кальций	магний	фосфор	железо	калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,3	—	3,6	—	—	4,3	—	3,6	—
20	—	8,6	—	7,2	—	—	8,6	—	7,2	—
30	—	12,9	—	10,8	—	—	12,9	—	10,8	—
40	—	17,2	—	14,4	—	—	17,2	—	14,4	—
50	—	21,5	—	18,0	—	—	21,5	—	18,0	—
60	—	25,8	—	21,6	—	—	25,8	—	21,6	—
70	—	30,1	—	25,2	—	—	30,1	—	25,2	—
80	—	34,4	—	28,8	—	—	34,4	—	28,8	—
90	—	38,7	—	32,4	—	—	38,7	—	32,4	—
100	—	43,0	—	36,0	—	—	43,0	—	36,0	—

785

Пюре из моркови с рисом

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	8,8	—	5,5			8,8		5,5	—
20	—	17,6		11,0	—	—	17,6	—	11,0	—
30	—	26,4		16,5	—	—	26,4		16,5	
40	—	35,2	—	22,0	—		35,2		22,0	
50	—	44,0		27,5	.		44,0		27,5	—
60	—	52,8	—	33,0		—	52,8		33,0	
70		61,6		38,5			61,6	-	38,5	
80		70,4		44,0			70,4	—	44,0	-
90	—	79,2	—	49,5		—	79,2	-	49,5	—
100	—	88,0	—	55,0	—	—	88,0	—	55,0	—

786

Пюре из стручковой фасоли

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	7,1	-	3,7	0,12	—	7,1		3,7	0,12
20	—	14,2		7,4	0,24	-	14,2		7,4	0,24
30	—	21,3	—	11,1	0,36	—	21,3	—	11,1	0,36
40	—	28,4	—	14,8	0,48	—	28,4	—	14,8	0,48
50	-	35,5	—	18,5	0,60	—	35,5	—	18,5	0,60
60		42,6		22,2	0,72	—	42,6	—	22,2	0,72
70		49,7		25,9	0,84	—	49,7	—	25,9	0,84
80		56,8		29,6	0,96	—	56,8	—	29,6	0,96
90		63,9	—	33,3	1,08	—	63,9	—	33,3	1,08
100		71,0		37,0	1,20	—	71,0	—	37,0	1,20

787

Пюре из стручковой фасоли с маслом

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	8,9	—	3,7	—	—	8,9	—	3,7	—
20	—	17,8	—	7,4	—	—	17,8	—	7,4	—
30		26,7	—	11,1	—	—	26,7	—	11,1	—
40	—	35,6	—	14,8	—	—	35,6	—	14,8	-
50		44,5	—	18,5	—	—	44,5	—	18,5	—
60		53,4	—	22,2	—	—	53,4	—	22,2	—
70		62,3		25,9	—	—	62,3	—	25,9	—
80		71,2	—	29,6	—	—	71,2	—	29,6	—
90		80,1	—	33,3	—	—	80,1	—	33,3	—
100		89,0	—	37,0	—	—	89,0	—	37,0	—

788

Пюре из шпината

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	52,2	12,4	4,8	4,9	—	52,2	12,4	4,8	4,9	—
20	104,4	24,8	9,6	9,8	—	104,4	24,8	9,6	9,8	.
30	156,6	37,2	14,4	14,7	—	156,6	37,2	14,4	14,7	—
40	208,8	49,6	19,2	19,6	—	208,8	49,6	19,2	19,6	—
50	261,0	62,0	24,0	24,5	—	261,0	62,0	24,0	24,5	—
60	313,2	74,4	28,8	29,4	—	313,2	74,4	28,8	29,4	—
70	365,4	86,8	33,6	34,3	—	365,4	86,8	33,6	34,3	—
80	417,6	99,2	38,4	39,2	—	417,6	99,2	38,4	39,2	—
90	469,8	111,6	43,2	44,1	—	469,8	111,6	43,2	44,1	.
100	522,0	124,0	48,0	49,0	--	522,0	124,0	48,0	49,0	

789

Пюре из абрикосов

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,5	—	2,3	0,13	—	1,5	—	2,3	0,13
20	—	3,0	—	4,6	0,26	—	3,0	—	4,6	0,26
30	—	4,5	—	6,9	0,39	—	4,5	—	6,9	0,39
40	—	6,0	—	9,2	0,52	—	6,0	—	9,2	0,52
50	—	7,5	—	11,5	0,65	—	7,5	—	11,5	0,65
60	—	9,0	—	13,8	0,78	—	9,0	—	13,8	0,78
70	—	10,5	—	16,1	0,91	—	10,5	—	16,1	0,91
80	—	12,0	—	18,4	1,04	—	12,0	—	18,4	1,04
90	—	13,5	—	20,7	1,17	—	13,5	—	20,7	1,17
100	—	15,0	—	23,0	1,30	—	15,0	—	23,0	1,30

790

Пюре из яблок

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	1,2	—	1,7	0,03	—	1,2	—	1,7	0,03
20	—	2,4	—	3,4	0,06	—	2,4	—	3,4	0,06
30	—	3,6	—	5,1	0,09	—	3,6	—	5,1	0,09
40	—	4,8	—	6,8	0,12	—	4,8	—	6,8	0,12
50	—	6,0	—	8,5	0,15	—	6,0	—	8,5	0,15
60	—	7,2	—	10,2	0,18	—	7,2	—	10,2	0,18
70	—	8,4	—	11,9	0,21	—	8,4	—	11,9	0,21
80	—	9,6	—	13,6	0,24	—	9,6	—	13,6	0,24
90	—	10,8	—	15,3	0,27	—	10,8	—	15,3	0,27
100	—	12,0	—	17,0	0,30	—	12,0	—	17,0	0,30

791

Пюре из яблок с молоком

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	4,7	—	2,7	0,06	—	4,7	—	2,7	0,06
20	—	9,4	—	5,4	0,12	—	9,4	—	5,4	0,12
30	—	14,1	—	8,1	0,18	—	14,1	—	8,1	0,18
40	—	18,8	—	10,8	0,24	—	18,8	—	10,8	0,24
50	—	23,5	—	13,5	0,30	—	23,5	—	13,5	0,30
60	—	28,2	—	16,2	0,36	—	28,2	—	16,2	0,36
70	—	32,9	—	18,9	0,42	—	32,9	—	18,9	0,42
80	—	37,6	—	21,6	0,48	—	37,6	—	21,6	0,48
90	—	42,3	—	24,3	0,54	—	42,3	—	24,3	0,54
100	—	47,0	—	27,0	0,60	—	47,0	—	27,0	0,60

792

Пюре из яблок с рисом

Вес, г	В съедобной части: калий	кальций	магний	фосфор	железо	В продукте: калий	кальций	магний	фосфор	железо
10	—	2,4	—	1,9	—	—	2,4	—	1,9	—
20	—	4,8	—	3,8	—	—	4,8	—	3,8	—
30	—	7,2	—	5,7	—	—	7,2	—	5,7	—
40	—	9,6	—	7,6	—	—	9,6	—	7,6	—
50	—	12,0	—	9,5	—	—	12,0	—	9,5	—
60	—	14,4	—	11,4	—	—	14,4	—	11,4	—
70	—	16,8	—	13,3	—	—	16,8	—	13,3	—
80	—	19,2	—	15,2	—	—	19,2	—	15,2	—
90	—	21,6	—	17,1	—	—	21,6	—	17,1	—
100	—	24,0	—	19,0	—	—	24,0	—	19,0	—

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И В ПРОДУКТАХ, НЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ОТХОДОВ (в миллиграммах)

1

Кукуруза (целое зерно)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,015	—	—	—	—	—	0,015	—	—	—
20	—	—	0,030	—	—	—	—	—	0,030	—	—	—
30	—	—	0,045	—	—	—	—	—	0,045	—	—	—
40	—	—	0,060	—	—	—	—	—	0,060	—	—	—
50	—	—	0,075	—	—	—	—	—	0,075	—	—	—
60	—	—	0,090	—	—	—	—	—	0,090	—	—	—
70	—	—	0,105	—	—	—	—	—	0,105	—	—	—
80	—	—	0,120	—	—	—	—	—	0,120	—	—	—
90	—	—	0,135	—	—	—	—	—	0,135	—	—	—
100	—	—	0,150	—	—	—	—	—	0,150	—	—	—

1

Кукуруза (желтая)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,030	0,045	0,011	0,20	0	—	0,030	0,044	0,011	0,20	0
20	—	0,060	0,090	0,022	0,40	0	—	0,060	0,088	0,022	0,40	0
30	—	0,090	0,135	0,033	0,60	0	—	0,090	0,132	0,033	0,60	0
40	—	0,120	0,180	0,044	0,80	0	—	0,120	0,176	0,044	0,80	0
50	—	0,150	0,225	0,055	1,00	0	—	0,150	0,220	0,055	1,00	0
60	—	0,180	0,270	0,066	1,20	0	—	0,180	0,264	0,066	1,20	0
70	—	0,210	0,315	0,077	1,40	0	—	0,210	0,308	0,077	1,40	0
80	—	0,240	0,360	0,088	1,60	0	—	0,240	0,352	0,088	1,60	0
90	—	0,270	0,405	0,099	1,80	0	—	0,270	0,396	0,099	1,80	0
100	—	0,300	0,450	0,110	2,00	0	—	0,300	0,440	0,110	2,00	0

б/н

Овес

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	—	—	—	0,040	—	—	—
20	—	—	—	—	—	—	—	—	0,080	—	—	—
30	—	—	—	—	—	—	—	—	0,120	—	—	—
40	—	—	—	—	—	—	—	—	0,160	—	—	—
50	—	—	—	—	—	—	—	—	0,200	—	—	—
60	—	—	—	—	—	—	—	—	0,240	—	—	—
70	—	—	—	—	—	—	—	—	0,280	—	—	—
80	—	—	—	—	—	—	—	—	0,320	—	—	—
90	—	—	—	—	—	—	—	—	0,360	—	—	—
100	—	—	—	—	—	—	—	—	0,400	—	—	—

2—3

Пшеница

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,045	0,023	0,53	—	—	—	0,044	0,022	0,51	—
20	—	—	0,090	0,046	1,06	—	—	—	0,088	0,044	1,02	—
30	—	—	0,135	0,069	1,59	—	—	—	0,132	0,066	1,53	—
40	—	—	0,180	0,092	2,12	—	—	—	0,176	0,088	2,04	—
50	—	—	0,225	0,115	2,65	—	—	—	0,220	0,110	2,55	—
60	—	—	0,270	0,138	3,18	—	—	—	0,264	0,132	3,06	—
70	—	—	0,315	0,161	3,71	—	—	—	0,308	0,154	3,57	—
80	—	—	0,360	0,184	4,24	—	—	—	0,352	0,176	4,08	—
90	—	—	0,405	0,207	4,77	—	—	—	0,396	0,198	4,59	—
100	—	—	0,450	0,230	5,30	—	—	—	0,440	0,220	5,10	—

2—3

Пшеница (зародышевая часть)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,060	0,020	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20	—	0,120	0,040	—	—	—	—	—	—	—	—	—
30	—	0,180	0,060	—	—	—	—	—	—	—	—	—
40	—	0,240	0,080	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	—	0,300	0,100	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60	—	0,360	0,120	—	—	—	—	—	—	—	—	—
70	—	0,420	0,140	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80	—	0,480	0,160	—	—	—	—	—	—	—	—	—
90	—	0,540	0,180	—	—	—	—	—	—	—	—	—
100	—	0,600	0,200	—	—	—	—	—	—	—	—	—

4

Рожь

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,041	0,026	0,11	—	—	—	0,040	0,025	0,11	—
20	—	—	0,082	0,052	0,22	—	—	—	0,080	0,050	0,22	—
30	—	—	0,123	0,078	0,33	—	—	—	0,120	0,075	0,33	—
40	—	—	0,164	0,104	0,44	—	—	—	0,160	0,100	0,44	—
50	—	—	0,205	0,130	0,55	—	—	—	0,200	0,125	0,55	—
60	—	—	0,246	0,156	0,66	—	—	—	0,240	0,150	0,66	—
70	—	—	0,287	0,182	0,77	—	—	—	0,280	0,175	0,77	—
80	—	—	0,328	0,208	0,88	—	—	—	0,320	0,200	0,88	—
90	—	—	0,369	0,234	0,99	—	—	—	0,360	0,225	0,99	—
100	—	—	0,410	0,260	1,10	—	—	—	0,400	0,250	1,10	—

б/н

Ячмень

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	—	—	0	0,040	0,012	0,55	0
20	—	—	—	—	—	—	—	0	0,080	0,024	1,10	0
30	—	—	—	—	—	—	—	0	0,120	0,036	1,65	0
40	—	—	—	—	—	—	—	0	0,160	0,048	2,20	0
50	—	—	—	—	—	—	—	0	0,200	0,060	2,75	0
60	—	—	—	—	—	—	—	0	0,240	0,072	3,30	0
70	—	—	—	—	—	—	—	0	0,280	0,084	3,85	0
80	—	—	—	—	—	—	—	0	0,320	0,096	4,40	0
90	—	—	—	—	—	—	—	0	0,360	0,108	4,95	0
100	—	—	—	—	—	—	—	0	0,400	0,120	5,50	0

Бобы

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,006	0,054	0,029	0,23	0,40						
20	—	0,012	0,108	0,058	0,46	0,80		-	-		—	
30	—	0,018	0,162	0,087	0,69	1,20	—				-	—
40	—	0,024	0,216	0,116	0,92	1,60			—		-	-
50	—	0,030	0,270	0,145	1,15	2,00			-	-	-	
60	.	0,036	0,324	0,174	1,38	2,40						
70	—	0,042	0,378	0,203	1,61	2,80		--			-	
80	-	0,048	0,432	0,232	1,84	3,20			-		—	
90	—	0,054	0,486	0,261	2,07	3,60		-			-	—
100	-	0,060	0,540	0,290	2,30	4,00					—	

5

Бобы соевые

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10		0,008	0,103	0,030	0,21	0		—	—	—		—
20		0,016	0,206	0,060	0,42	0	—		—		—	—
30	-	0,024	0,309	0,090	0,63	0	—	-	—	—	—	.
40	—	0,032	0,412	0,120	0,84	0	—	—	—	—	—	.
50	—	0,040	0,515	0,150	1,05	0			—	—	—	—
60	-	0,048	0,618	0,180	1,26	0		—	—	—	—	—
70	—	0,056	0,721	0,210	1,47	0		—	—	—	—	—
80	—	0,064	0,824	0,240	1,68	0		—	—		—	—
90	--	0,072	0,927	0,270	1,89	0		-	—	—	—	.
100		0,080	1,030	0,300	2,10	0		—	—		.	-

5

Бобы соевые (желтые)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	-	0,050	—	—		—		—	—	—		.
20	.	0,100		-			—	—	—	—	—	—
30	—	0,150	—	—	—	—	-	—		—	—	.
40	—	0,200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	—	0,250	—	—	—	—	—			—	—	
60	—	0,300	—	—	—	.	—	—	—	—	—	—
70	—	0,350	—	—	—	-		—	.	—	—	—
80	—	0,400	—	—	—					—		—
90		0,450			—	—			—	—		
100		0,500		—	—	—	.		—	—		—

6

Горох

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,006	0,072	0,015	0,24	0,40	—	0,006	0,070	0,015	0,23	0,39
20	—	0,012	0,144	0,030	0,48	0,80	—	0,012	0,140	0,030	0,46	0,78
30	-	0,018	0,216	0,045	0,72	1,20	—	0,018	0,210	0,045	0,69	1,17
40	—	0,024	0,288	0,060	0,96	1,60	—	0,024	0,280	0,060	0,92	1,56
50	—	0,030	0,360	0,075	1,20	2,00	—	0,030	0,350	0,075	1,15	1,95
60	—	0,036	0,432	0,090	1,44	2,40	—	0,036	0,420	0,090	1,38	2,34
70	—	0,042	0,504	0,105	1,68	2,80	—	0,042	0,490	0,105	1,61	2,73
80	—	0,048	0,576	0,120	1,92	3,20	—	0,048	0,560	0,120	1,84	3,12
90	—	0,054	0,648	0,135	2,16	3,60	—	0,054	0,630	0,135	2,07	3,51
100	—	0,060	0,720	0,150	2,40	4,00		0,060	0,700	0,150	2,30	3,90

8

Фасоль

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,002	0,054	0,018	0,21	0,30	—	0,002	0,053	0,018	0,20	0,29
20	—	0,004	0,108	0,036	0,42	0,60	—	0,004	0,106	0,036	0,40	0,58
30	—	0,006	0,162	0,054	0,63	0,90	—	0,006	0,159	0,054	0,60	0,87
40	—	0,008	0,216	0,072	0,84	1,20	—	0,008	0,212	0,072	0,80	1,16
50	—	0,010	0,270	0,090	1,05	1,50	—	0,010	0,265	0,090	1,00	1,45
60	—	0,012	0,324	0,108	1,26	1,80	—	0,012	0,318	0,108	1,20	1,74
70	—	0,014	0,378	0,126	1,47	2,10	—	0,014	0,371	0,126	1,40	2,03
80	—	0,016	0,432	0,144	1,68	2,40	—	0,016	0,424	0,144	1,60	2,32
90	—	0,018	0,486	0,162	1,89	2,70	—	0,018	0,477	0,162	1,80	2,61
100	—	0,020	0,540	0,180	2,10	3,00	—	0,020	0,530	0,180	2,00	2,90

9

Чечевица

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,006	0,050	0,021	0,18	0,30	—	0,006	0,049	0,020	0,18	0,29
20	—	0,012	0,100	0,042	0,36	0,60	—	0,012	0,098	0,040	0,36	0,58
30	—	0,018	0,150	0,063	0,54	0,90	—	0,018	0,147	0,060	0,54	0,87
40	—	0,024	0,200	0,084	0,72	1,20	—	0,024	0,196	0,080	0,72	1,16
50	—	0,030	0,250	0,105	0,90	1,50	—	0,030	0,245	0,100	0,90	1,45
60	—	0,036	0,300	0,126	1,08	1,80	—	0,036	0,294	0,120	1,08	1,74
70	—	0,042	0,350	0,147	1,26	2,10	—	0,042	0,343	0,140	1,26	2,03
80	—	0,048	0,400	0,168	1,44	2,40	—	0,048	0,392	0,160	1,44	2,32
90	—	0,054	0,450	0,189	1,62	2,70	—	0,054	0,441	0,180	1,62	2,61
100	—	0,060	0,500	0,210	1,80	3,00	—	0,060	0,490	0,200	1,80	2,90

12

Мука кукурузная

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,030	0,045	0,017	0,21	0	—	0,030	0,045	0,017	0,21	0
20	—	0,060	0,090	0,034	0,42	0	—	0,060	0,090	0,034	0,42	0
30	—	0,090	0,135	0,051	0,63	0	—	0,090	0,135	0,051	0,63	0
40	—	0,120	0,180	0,068	0,84	0	—	0,120	0,180	0,068	0,84	0
50	—	0,150	0,225	0,085	1,05	0	—	0,150	0,225	0,085	1,05	0
60	—	0,180	0,270	0,102	1,26	0	—	0,180	0,270	0,102	1,26	0
70	—	0,210	0,315	0,119	1,47	0	—	0,210	0,315	0,119	1,47	0
80	—	0,240	0,360	0,136	1,68	0	—	0,240	0,360	0,136	1,68	0
90	—	0,270	0,405	0,153	1,89	0	—	0,270	0,405	0,153	1,89	0
100	—	0,300	0,450	0,170	2,10	0	—	0,300	0,450	0,170	2,10	0

14

Мука пшеничная (100% помола)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,045	0,026	0,53	—	—	—	0,045	0,026	0,53	—
20	—	—	0,090	0,052	1,06	—	—	—	0,090	0,052	1,06	—
30	—	—	0,135	0,078	1,59	—	—	—	0,135	0,078	1,59	—
40	—	—	0,180	0,104	2,12	—	—	—	0,180	0,104	2,12	—
50	—	—	0,225	0,130	2,65	—	—	—	0,225	0,130	2,65	—
60	—	—	0,270	0,156	3,18	—	—	—	0,270	0,156	3,18	—
70	—	—	0,315	0,182	3,71	—	—	—	0,315	0,182	3,71	—
80	—	—	0,360	0,208	4,24	—	—	—	0,360	0,208	4,24	—
90	—	—	0,405	0,234	4,77	—	—	—	0,405	0,234	4,77	—
100	—	—	0,450	0,260	5,30	—	—	—	0,450	0,260	5,30	—

15

Мука пшеничная 2-го сорта (85% помола)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,040	0,015	0,26	—	—	—	0,040	0,015	0,26	—
20	—	—	0,080	0,030	0,52	—	—	—	0,080	0,030	0,52	—
30	—	—	0,120	0,045	0,78	—	—	—	0,120	0,045	0,78	—
40	—	—	0,160	0,060	1,04	—	—	—	0,160	0,060	1,04	—
50	—	—	0,200	0,075	1,30	—	—	—	0,200	0,075	1,30	—
60	—	—	0,240	0,090	1,56	—	—	—	0,240	0,090	1,56	—
70	—	—	0,280	0,105	1,82	—	—	—	0,280	0,105	1,82	—
80	—	—	0,320	0,120	2,08	—	—	—	0,320	0,120	2,08	—
90	—	—	0,360	0,135	2,34	—	—	—	0,360	0,135	2,34	—
100	—	—	0,400	0,150	2,60	—	—	—	0,400	0,150	2,60	—

16

Мука пшеничная 1-го сорта (72% помола)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,018	0,013	0,10	—	—	—	0,018	0,013	0,10	—
20	—	—	0,036	0,026	0,20	—	—	—	0,036	0,026	0,20	—
30	—	—	0,054	0,039	0,30	—	—	—	0,054	0,039	0,30	—
40	—	—	0,072	0,052	0,40	—	—	—	0,072	0,052	0,40	—
50	—	—	0,090	0,065	0,50	—	—	—	0,090	0,065	0,50	—
60	—	—	0,108	0,078	0,60	—	—	—	0,108	0,078	0,60	—
70	—	—	0,126	0,091	0,70	—	—	—	0,126	0,091	0,70	—
80	—	—	0,144	0,104	0,80	—	—	—	0,144	0,104	0,80	—
90	—	—	0,162	0,117	0,90	—	—	—	0,162	0,117	0,90	—
100	—	—	0,180	0,130	1,00	—	—	—	0,180	0,130	1,00	—

18

Мука ржаная обойная

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—		0,033	0,022	0,11	—	—	—	0,033	0,022	0,11	—
20	—	—	0,066	0,044	0,22	—	—	—	0,066	0,044	0,22	—
30	—	—	0,099	0,066	0,33	—	—	—	0,099	0,066	0,33	—
40	—	—	0,132	0,088	0,44	—	—	—	0,132	0,088	0,44	—
50	—	—	0,165	0,110	0,55	—	—	—	0,165	0,110	0,55	—
60	—	—	0,198	0,132	0,66	—	—	—	0,198	0,132	0,66	—
70	—	—	0,231	0,154	0,77	—	—	—	0,231	0,154	0,77	—
80	—	—	0,264	0,176	0,88	—	—	—	0,264	0,176	0,88	—
90	—	—	0,297	0,198	0,99	—	—	—	0,297	0,198	0,99	—
100	—	—	0,330	0,220	1,10	—	—	—	0,330	0,220	1,10	—

19

Мука ржаная сеяная (60% помола)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,020	—	0,10	—	—	—	0,020	—	0,10	—
20	—	—	0,040	—	0,20	—	—	—	0,040	—	0,20	—
30	—	—	0,060	—	0,30	—	—	—	0,060	—	0,30	—
40	—	—	0,080	—	0,40	—	—	—	0,080	—	0,40	—
50	—	—	0,100	—	0,50	—	—	—	0,100	—	0,50	—
60	—	—	0,120	—	0,60	—	—	—	0,120	—	0,60	—
70	—	—	0,140	—	0,70	—	—	—	0,140	—	0,70	—
80	—	—	0,160	—	0,80	—	—	—	0,160	—	0,80	—
90	—	—	0,180	—	0,90	—	—	—	0,180	—	0,90	—
100	—	—	0,200	—	1,00	—	—	—	0,200	—	1,00	—

20 Му[illegible] (обезжиренная)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,007	0,070	0,030	0,20	0	—	0,007	0,070	0,030	0,20	0
20	—	0,014	0,140	0,060	0,40	0	—	0,014	0,140	0,060	0,40	0
30	—	0,021	0,210	0,090	0,60	0	—	0,021	0,210	0,090	0,60	0
40	—	0,028	0,280	0,120	0,80	0	—	0,028	0,280	0,120	0,80	0
50	—	0,035	0,350	0,150	1,00	0	—	0,035	0,350	0,150	1,00	0
60	—	0,042	0,420	0,180	1,20	0	—	0,042	0,420	0,180	1,20	0
70	—	0,049	0,490	0,210	1,40	0	—	0,049	0,490	0,210	1,40	0
80	—	0,056	0,560	0,240	1,60	0	—	0,056	0,560	0,240	1,60	0
90	—	0,063	0,630	0,270	1,80	0	—	0,063	0,630	0,270	1,80	0
100	—	0,070	0,700	0,300	2,00	0	—	0,070	0,700	0,300	2,00	0

22 **Крупа гречневая (ядрица)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,051	0,024	0,43	—	—	0	0,050	0,024	0,42	—
20	—	0	0,102	0,048	0,86	—	—	0	0,100	0,048	0,84	—
30	—	0	0,153	0,072	1,29	—	—	0	0,150	0,072	1,26	—
40	—	0	0,204	0,096	1,72	—	—	0	0,200	0,096	1,68	—
50	—	0	0,255	0,120	2,15	—	—	0	0,250	0,120	2,10	
60	—	0	0,306	0,144	2,58	—	—	0	0,300	0,144	2,52	—
70	—	0	0,357	0,168	3,01	—	—	0	0,350	0,168	2,94	—
80	—	0	0,408	0,192	3,44	—	—	0	0,400	0,192	3,36	—
90	—	0	0,459	0,216	3,87	—	—	0	0,450	0,216	3,78	—
100	—	0	0,510	0,240	4,30	—	—	0	0,500	0,240	4,20	—

23 **Крупа манная**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,010	0,010	—	—	—	0	0,010	0,010	—	—
20	—	0	0,020	0,020	—	—	—	0	0,020	0,020	—	—
30	—	0	0,030	0,030	—	—	—	0	0,030	0,030	—	—
40	—	0	0,040	0,040	—	—	—	0	0,040	0,040	—	—
50	—	0	0,050	0,050	—	—	—	0	0,050	0,050	—	—
60	—	0	0,060	0,060	—	—	—	0	0,060	0,060	—	—
70	—	0	0,070	0,070	—	—	—	0	0,070	0,070	—	—
80	—	0	0,080	0,080	—	—	—	0	0,080	0,080	—	—
90	—	0	0,090	0,090	—	—	—	0	0,090	0,090	—	—
100	—	0	0,100	0,100	—	—	—	0	0,100	0,100	—	—

24 **Крупа овсяная**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,060	0,014	0,10	—	—	0	0,060	0,014	0,10	—
20	—	0	0,120	0,028	0,20	—	—	0	0,120	0,028	0,20	—
30	—	0	0,180	0,042	0,30	—	—	0	0,180	0,042	0,29	—
40	—	0	0,240	0,056	0,40	—	—	0	0,240	0,056	0,39	—
50	—	0	0,300	0,070	0,50	—	—	0	0,300	0,070	0,49	—
60	—	0	0,360	0,084	0,60	—	—	0	0,360	0,084	0,59	—
70	—	0	0,420	0,098	0,70	—	—	0	0,420	0,098	0,69	—
80	—	0	0,480	0,112	0,80	—	—	0	0,480	0,112	0,78	—
90	—	0	0,540	0,126	0,90	—	—	0	0,540	0,126	0,88	—
100	—	0	0,600	0,140	1,00	—	—	0	0,600	0,140	1,00	—

34* — 1

25

Крупа перловая

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	0	0,030	0,010	0,25	0	—	0	0,030	0,010	0,25	0
20	—	0	0,060	0,020	0,50	0	—	0	0,060	0,020	0,50	0
30	—	0	0,090	0,030	0,75	0	—	0	0,090	0,030	0,75	0
40	—	0	0,120	0,040	1,00	0	—	0	0,120	0,040	1,00	0
50	—	0	0,150	0,050	1,25	0	—	0	0,150	0,050	1,25	0
60	—	0	0,180	0,060	1,50	0	—	0	0,180	0,060	1,50	0
70	—	0	0,210	0,070	1,75	0	—	0	0,210	0,070	1,75	0
80	—	0	0,240	0,080	2,00	0	—	0	0,240	0,080	2,00	0
90	—	0	0,270	0,090	2,25	0	—	0	0,270	0,090	2,25	0
100	—	0	0,300	0,100	2,50	0	—	0	0,300	0,100	2,50	0

26

Пшено (дробленое)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	—	0,030	—	—	—	—	—	0,030	—	—	—
20	—	—	0,060	—	—	—	—	—	0,060	—	—	—
30	—	—	0,090	—	—	—	—	—	0,090	—	—	—
40	—	—	0,120	—	—	—	—	—	0,120	—	—	—
50	—	—	0,150	—	—	—	—	—	0,150	—	—	—
60	—	—	0,180	—	—	—	—	—	0,180	—	—	—
70	—	—	0,210	—	—	—	—	—	0,210	—	—	—
80	—	—	0,240	—	—	—	—	—	0,240	—	—	—
90	—	—	0,270	—	—	—	—	—	0,270	—	—	—
100	—	—	0,300	—	—	—	—	—	0,300	—	—	—

26

Пшено (шлифованное)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	—	0,020	—	—	—	—	—	0,020	—	—	—
20	—	—	0,040	—	—	—	—	—	0,040	—	—	—
30	—	—	0,060	—	—	—	—	—	0,060	—	—	—
40	—	—	0,080	—	—	—	—	—	0,080	—	—	—
50	—	—	0,100	—	—	—	—	—	0,100	—	—	—
60	—	—	0,120	—	—	—	—	—	0,120	—	—	—
70	—	—	0,140	—	—	—	—	—	0,140	—	—	—
80	—	—	0,160	—	—	—	—	—	0,160	—	—	—
90	—	—	0,180	—	—	—	—	—	0,180	—	—	—
100	—	—	0,200	—	—	—	—	—	0,200	—	—	—

26

Пшено (без детализации)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	В	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	В	РР	С
10	—	0	—	0,010	0,25	—	—	0	—	0,010	0,25	—
20	—	0	—	0,020	0,50	—	—	0	—	0,020	0,50	—
30	—	0	—	0,030	0,75	—	—	0	—	0,030	0,75	—
40	—	0	—	0,040	1,00	—	—	0	—	0,040	1,00	—
50		0	—	0,050	1,25	—	—	0	—	0,050	1,25	—
60	—	0	—	0,060	1,50	—	—	0	—	0,060	1,50	—
70	—	0	—	0,070	1,75	—	—	0	—	0,070	1,75	—
80	—	0	—	0,080	2,00	—	—	0	—	0,080	2,00	—
90	—	0	—	0,090	2,25	—	—	0	—	0,090	2,25	—
100	—	0	—	0,100	2,50	—	—	0	—	0,100	2,50	—

26 **Пшено (дранец)**

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,040	—	—	—	—	—	0,040			
20	—	—	0,080	—	—	—	—	—	0,080	—	—	—
30	—	—	0,120	—	—	—	—	—	0,120	—	—	
40	—	—	0,160	—	—	—	—	—	0,160	—	—	
50	—	—	0,200	—	—	—	—	—	0,200			
60	—	—	0,240	—	—	—	—	—	0,240			
70	—	—	0,280	—	—	—	—	—	0,280	—		
80	—	—	0,320	—	—	—	—	—	0,320	—		
90	—	—	0,360	—	—	—	—	—	0,360			
100	—	—	0,400	—	—	—	—	—	0,400			

27 **Рис**

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0	0,003	0,16	0	—	0	0	0,003	0,16	0
20	—	0	0	0,006	0,32	0		0	0	0,006	0,32	0
30	—	0	0	0,009	0,48	0		0	0	0,009	0,48	0
40	—	0	0	0,012	0,64	0	—	0	0	0,012	0,64	0
50	—	0	0	0,015	0,80	0	—	0	0	0,015	0,80	0
60	—	0	0	0,018	0,96	0	—	0	0	0,018	0,96	0
70	—	0	0	0,021	1,12	0	—	0	0	0,021	1,12	0
80	—	0	0	0,024	1,28	0	—	0	0	0,024	1,28	0
90	—	0	0	0,027	1,44	0	—	0	0	0,027	1,44	0
100	—	0	0	0,030	1,60	0	—	0	0	0,030	1,60	0

29 **Крупа ячневая**

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,020	—	—	—	—	0	0,020	—	—	
20	—	0	0,040	—	—	—	—	0	0,040	—	—	—
30	—	0	0,060	—	—	—	—	0	0,060	—	—	—
40	—	0	0,080	—	—	—	—	0	0,080	—	—	—
50	—	0	0,100	—	—	—	—	0	0,100	—	—	—
60	—	0	0,120	—	—	—	—	0	0,120	—	—	—
70	—	0	0,140	—	—	—	—	0	0,140	—	—	—
80	—	0	0,160	—	—	—	—	0	0,160	—	—	
90	—	0	0,180	—	—	—	—	0	0,180	—	—	—
100	—	0	0,200	—	—	—	—	0	0,200	—	—	—

30 **Кукурузные хлопья**

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,016	0,008	0,16	0	—	0	0,016	0,008	0,16	0
20	—	0	0,032	0,016	0,32	0	—	0	0,032	0,016	0,32	0
30	—	0	0,048	0,024	0,48	0	—	0	0,048	0,024	0,48	0
40	—	0	0,064	0,032	0,64	0	—	0	0,064	0,032	0,64	0
50	—	0	0,080	0,040	0,80	0	—	0	0,080	0,040	0,80	0
60	—	0	0,096	0,048	0,96	0	—	0	0,096	0,048	0,96	0
70	—	0	0,112	0,056	1,12	0	—	0	0,112	0,056	1,12	0
80	—	0	0,128	0,064	1,28	0	—	0	0,128	0,064	1,28	0
90	—	0	0,144	0,072	1,44	0	—	0	0,144	0,072	1,44	0
100	—	0	0,160	0,080	1,60	0	—	0	0,160	0,080	1,60	0

32

Макаронные изделия

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	Следы	0,004	0,11	0	—	0	Следы	0,004	0,11	0
20	—	0	»	0,008	0,22	0	—	0	»	0,008	0,22	0
30	—	0	»	0,012	0,33	0	—	0	»	0,012	0,33	0
40	—	0	»	0,016	0,44	0	—	0	»	0,016	0,44	0
50	—	0	»	0,020	0,55	0	—	0	»	0,020	0,55	0
60	—	0	»	0,024	0,66	0	—	0	»	0,024	0,66	0
70	—	0	»	0,028	0,77	0	—	0	»	0,028	0,77	0
80	—	0	»	0,032	0,88	0	—	0	»	0,032	0,88	0
90	—	0	»	0,036	0,99	0	—	0	»	0,036	0,99	0
100	—	0	»	0,040	1,10	0	—	0	»	0,040	1,10	0

34-35

Хлеб ржаной подовый и формовой из муки обойной

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,015	0,013	0,04	—	—	—	0,015	0,013	0,04	—
20	—	—	0,030	0,026	0,09	—	—	—	0,030	0,026	0,09	—
30	—	—	0,045	0,039	0,14	—	—	—	0,045	0,039	0,14	—
40	—	—	0,060	0,052	0,18	—	—	—	0,060	0,052	0,18	—
50	—	—	0,075	0,065	0,22	—	—	—	0,075	0,065	0,22	—
60	—	—	0,090	0,078	0,27	—	—	—	0,090	0,078	0,27	—
70	—	—	0,105	0,091	0,32	—	—	—	0,105	0,091	0,32	—
80	—	—	0,120	0,104	0,36	—	—	—	0,120	0,104	0,36	—
90	—	—	0,135	0,117	0,40	—	—	—	0,135	0,117	0,40	—
100	—	—	0,150	0,130	0,45	—	—	—	0,150	0,130	0,45	—

38

Хлеб бородинский

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,015	0,031	—	—	—	—	0,015	0,031	—	—
20	—	—	0,030	0,062	—	—	—	—	0,030	0,062	—	—
30	—	—	0,045	0,093	—	—	—	—	0,045	0,093	—	—
40	—	—	0,060	0,124	—	—	—	—	0,060	0,124	—	—
50	—	—	0,075	0,155	—	—	—	—	0,075	0,155	—	—
60	—	—	0,090	0,186	—	—	—	—	0,090	0,186	—	—
70	—	—	0,105	0,217	—	—	—	—	0,105	0,217	—	—
80	—	—	0,120	0,248	—	—	—	—	0,120	0,248	—	—
90	—	—	0,135	0,279	—	—	—	—	0,135	0,279	—	—
100	—	—	0,150	0,310	—	—	—	—	0,150	0,310	—	—

40

Хлеб украинский

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,017	0,016	—	—	—	—	0,017	0,016	—	—
20	—	—	0,034	0,032	—	—	—	—	0,034	0,032	—	—
30	—	—	0,051	0,048	—	—	—	—	0,051	0,048	—	—
40	—	—	0,068	0,064	—	—	—	—	0,068	0,064	—	—
50	—	—	0,085	0,080	—	—	—	—	0,085	0,080	—	—
60	—	—	0,102	0,096	—	—	—	—	0,102	0,096	—	—
70	—	—	0,119	0,112	—	—	—	—	0,119	0,112	—	—
80	—	—	0,136	0,128	—	—	—	—	0,136	0,128	—	—
90	—	—	0,153	0,144	—	—	—	—	0,153	0,144	—	—
100	—	—	0,170	0,160	—	—	—	—	0,170	0,160	—	—

41-42 **Хлеб пшеничный подовый и формовой (из муки обойной)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	—	0,026	0,012	0,31	—	—	—	0,026	0,012	0,31	—
20	—	—	0,052	0,024	0,62	—	—	—	0,052	0,024	0,62	—
30	—	—	0,078	0,036	0,93	—	—	—	0,078	0,036	0,93	—
40	—	—	0,104	0,048	1,24	—	—	—	0,104	0,048	1,24	—
50	—	—	0,130	0,060	1,55	—	—	—	0,130	0,060	1,55	—
60	—	—	0,156	0,072	1,86	—	—	—	0,156	0,072	1,86	—
70	—	—	0,182	0,084	2,17	—	—	—	0,182	0,084	2,17	—
80	—	—	0,208	0,096	2,48	—	—	—	0,208	0,096	2,48	—
90	—	—	0,234	0,108	2,79	—	—	—	0,234	0,108	2,79	—
100	—	—	0,260	0,120	3,10	—	—	—	0,260	0,120	3,10	—

43 **Хлеб пшеничный (из муки II сорта)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	—	0,020	0,008	0,16	—	—	—	0,020	0,008	0,16	—
20	—	—	0,040	0,016	0,32	—	—	—	0,040	0,016	0,32	—
30	—	—	0,060	0,024	0,48	—	—	—	0,060	0,024	0,48	—
40	—	—	0,080	0,032	0,64	—	—	—	0,080	0,032	0,64	—
50	—	—	0,100	0,040	0,80	—	—	—	0,100	0,040	0,80	—
60	—	—	0,120	0,048	0,96	—	—	—	0,120	0,048	0,96	—
70	—	—	0,140	0,056	1,12	—	—	—	0,140	0,056	1,12	—
80	—	—	0,160	0,064	1,28	—	—	—	0,160	0,064	1,28	—
90	—	—	0,180	0,072	1,44	—	—	—	0,180	0,072	1,44	—
100	—	—	0,200	0,080	1,60	—	—	—	0,200	0,080	1,60	—

46 **Батоны простые (из муки пшеничной I сорта)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	—	0,010	0,007	0,07	—	—	—	0,010	0,007	0,07	—
20	—	—	0,020	0,014	0,13	—	—	—	0,020	0,014	0,13	—
30	—	—	0,030	0,021	0,20	—	—	—	0,030	0,021	0,20	—
40	—	—	0,040	0,028	0,27	—	—	—	0,040	0,028	0,27	—
50	—	—	0,050	0,035	0,34	—	—	—	0,050	0,035	0,34	—
60	—	—	0,060	0,042	0,40	—	—	—	0,060	0,042	0,40	—
70	—	—	0,070	0,049	0,47	—	—	—	0,070	0,049	0,47	—
80	—	—	0,080	0,056	0,54	—	—	—	0,080	0,056	0,54	—
90	—	—	0,090	0,063	0,60	—	—	—	0,090	0,063	0,60	—
100	—	—	0,100	0,070	0,67	—	—	—	0,100	0,070	0,67	—

47 **Булки городские (из муки пшеничной I сорта)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	—	0,012	0,010	—	—	—	—	0,012	0,010	—	—
20	—	—	0,024	0,020	—	—	—	—	0,024	0,020	—	—
30	—	—	0,036	0,030	—	—	—	—	0,036	0,030	—	—
40	—	—	0,048	0,040	—	—	—	—	0,048	0,040	—	—
50	—	—	0,060	0,050	—	—	—	—	0,060	0,050	—	—
60	—	—	0,072	0,060	—	—	—	—	0,072	0,060	—	—
70	—	—	0,084	0,070	—	—	—	—	0,084	0,070	—	—
80	—	—	0,096	0,080	—	—	—	—	0,096	0,080	—	—
90	—	—	0,108	0,090	—	—	—	—	0,108	0,090	—	—
100	—	—	0,120	0,100	—	—	—	—	0,120	0,100	—	—

Арбузы

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,004	0,004	0,02	0,70	—	0	0,002	0,002	0,01	0,36
20	—	0	0,008	0,008	0,04	1,40	—	0	0,004	0,004	0,02	0,72
30	—	0	0,012	0,012	0,06	2,10	—	0	0,006	0,006	0,03	1,08
40	—	0	0,016	0,016	0,08	2,80	—	0	0,008	0,008	0,04	1,44
50	—	0	0,020	0,020	0,10	3,50	—	0	0,010	0,010	0,05	1,80
60	—	0	0,024	0,024	0,12	4,20	—	0	0,012	0,012	0,06	2,16
70	—	0	0,028	0,028	0,14	4,90	—	0	0,014	0,014	0,07	2,52
80	—	0	0,032	0,032	0,16	5,60	—	0	0,016	0,016	0,08	2,88
90	—	0	0,036	0,036	0,18	6,30		0	0,018	0,018	0,09	3,24
100	—	0	0,040	0,040	0,20	7,00		0	0,020	0,020	0,10	3,60

61

Артишок

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,016	0,018	0,001	0,01	0,50		0,008	0,009	Следы	0,005	0,25
20	—	0,032	0,036	0,002	0,02	1,00	—	0,016	0,018	„	0,010	0,50
30	—	0,048	0,054	0,003	0,03	1,50	—	0,024	0,027	„	0,015	0,75
40	—	0,064	0,072	0,004	0,04	2,00	—	0,032	0,036	„	0,020	1,00
50	—	0,080	0,090	0,005	0,05	2,50	—	0,040	0,045	„	0,025	1,25
60	—	0,096	0,108	0,006	0,06	3,00	—	0,048	0,054	„	0,030	1,50
70	—	0,112	0,126	0,007	0,07	3,50	—	0,056	0,063	„	0,035	1,75
80	—	0,128	0,144	0,008	0,08	4,00	—	0,064	0,072	„	0,040	2,00
90	—	0,144	0,162	0,009	0,09	4,50	—	0,072	0,081	„	0,045	2,25
100	—	0,160	0,180	0,010	0,10	5,00	—	0,080	0,090	„	0,050	2,50

62

Баклажаны

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,002	0,004	0,005	0,06	1,50	—	0,002	0,004	0,005	0,06	1,42
20	—	0,004	0,008	0,010	0,12	3,00		0,004	0,008	0,010	0,11	2,84
30	—	0,005	0,012	0,015	0,18	4,50	—	0,006	0,012	0,015	0,17	4,26
40	—	0,007	0,016	0,020	0,24	6,00	—	0,008	0,016	0,020	0,23	5,68
50	—	0,009	0,020	0,025	0,30	7,50	—	0,010	0,020	0,025	0,28	7,10
60	—	0,011	0,024	0,030	0,36	9,00	—	0,012	0,024	0,030	0,34	8,52
70	—	0,013	0,028	0,035	0,42	10,50	—	0,014	0,028	0,035	0,40	9,94
80	—	0,014	0,032	0,040	0,48	12,00	—	0,016	0,032	0,040	0,46	11,36
90	—	0,016	0,036	0,045	0,54	13,50	—	0,018	0,036	0,045	0,51	12,78
100	—	0,020	0,040	0,050	0,60	15,00	—	0,020	0,040	0,050	0,57	14,20

63

Батат

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,030	0,010	0,005	0,06	2,30	—	0,030	0,010	0,005	0,06	2,30
20	—	0,060	0,020	0,010	0,12	4,60	—	0,060	0,020	0,010	0,12	4,60
30	—	0,090	0,030	0,015	0,18	6,90	—	0,090	0,030	0,015	0,18	6,90
40	—	0,120	0,040	0,020	0,24	9,20	—	0,120	0,040	0,020	0,24	9,20
50	—	0,150	0,050	0,025	0,30	11,50	—	0,150	0,050	0,025	0,30	11,50
60	—	0,180	0,060	0,030	0,36	13,80	—	0,180	0,060	0,030	0,36	13,80
70	—	0,210	0,070	0,035	0,42	16,10	—	0,210	0,070	0,035	0,42	16,10
80	—	0,240	0,080	0,040	0,48	18,40	—	0,240	0,080	0,040	0,48	18,40
90	—	0,270	0,090	0,045	0,54	20,70	—	0,270	0,090	0,045	0,54	20,70
100	—	0,300	0,100	0,050	0,60	23,00	—	0,300	0,100	0,050	0,60	23,00

64

Бобы (зеленые)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,050	0,029	0,018	0,18	0,26	—	0,050	0,029	0,018	0,18	0,26
20	—	0,100	0,058	0,036	0,36	0,52	—	0,100	0,058	0,036	0,36	0,52
30	—	0,150	0,087	0,054	0,54	0,78	—	0,150	0,087	0,054	0,54	0,78
40	—	0,200	0,116	0,072	0,72	1,04	—	0,200	0,116	0,072	0,72	1,04
50	—	0,250	0,145	0,090	0,90	1,30	—	0,250	0,145	0,090	0,90	1,30
60	—	0,300	0,174	0,108	1,08	1,56	—	0,300	0,174	0,108	1,08	1,56
70	—	0,350	0,203	0,126	1,26	1,82	—	0,350	0,203	0,126	1,26	1,82
80	—	0,400	0,232	0,144	1,44	2,08	—	0,400	0,232	0,144	1,44	2,08
90	—	0,450	0,261	0,162	1,62	2,34	—	0,450	0,261	0,162	1,62	2,34
100	—	0,500	0,290	0,180	1,80	2,60	—	0,500	0,290	0,180	1,80	2,60

65

Брюква

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	0,006	0,006	0,05	3,0	—	Следы	0,005	0,005	0,04	2,34
20	—	»	0,012	0,012	0,10	6,0	—	»	0,010	0,010	0,08	4,68
30	—	»	0,018	0,018	0,15	9,0	—	»	0,015	0,015	0,12	7,02
40	—	»	0,024	0,024	0,20	12,0	—	»	0,020	0,020	0,16	9,36
50	—	»	0,030	0,030	0,25	15,0	—	»	0,025	0,025	0,19	11,70
60	—	»	0,036	0,036	0,30	18,0	—	»	0,030	0,030	0,23	14,04
70	—	»	0,042	0,042	0,35	21,0	—	»	0,035	0,035	0,27	16,38
80	—	»	0,048	0,048	0,40	24,0	—	»	0,040	0,040	0,31	18,72
90	—	»	0,054	0,054	0,45	27,0	—	»	0,045	0,045	0,35	21,06
100	—	»	0,060	0,060	0,50	30,0	—	»	0,050	0,050	0,39	23,40

66

Горошек зеленый

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,100	0,034	0,019	0,26	2,50	—	0,100	0,034	0,019	0,26	2,50
20	—	0,200	0,068	0,038	0,52	5,00	—	0,200	0,068	0,038	0,52	5,00
30	—	0,300	0,102	0,057	0,78	7,50	—	0,300	0,102	0,057	0,78	7,50
40	—	0,400	0,136	0,076	1,04	10,00	—	0,400	0,136	0,076	1,04	10,00
50	—	0,500	0,170	0,095	1,30	12,50	—	0,500	0,170	0,095	1,30	12,50
60	—	0,600	0,204	0,114	1,56	15,00	—	0,600	0,204	0,114	1,56	15,00
70	—	0,700	0,238	0,133	1,82	17,50	—	0,700	0,238	0,133	1,82	17,50
80	—	0,800	0,272	0,152	2,08	20,00	—	0,800	0,272	0,152	2,08	20,00
90	—	0,900	0,306	0,171	2,34	22,50	—	0,900	0,306	0,171	2,34	22,50
100	—	1,000	0,340	0,190	2,60	25,00	—	1,000	0,340	0,190	2,60	25,00

68

Дыня

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,072	0,005	0,003	0,06	2,0	—	0,031	0,002	0,001	0,03	0,86
20	—	0,144	0,010	0,006	0,12	4,0	—	0,062	0,004	0,002	0,05	1,72
30	—	0,216	0,015	0,009	0,18	6,0	—	0,093	0,006	0,003	0,08	2,57
40	—	0,288	0,020	0,012	0,24	8,0	—	0,124	0,008	0,004	0,10	3,43
50	—	0,360	0,025	0,015	0,30	10,0	—	0,155	0,010	0,005	0,13	4,29
60	—	0,432	0,030	0,018	0,36	12,0	—	0,186	0,012	0,006	0,16	5,15
70	—	0,504	0,035	0,021	0,42	14,0	—	0,217	0,014	0,007	0,18	6,01
80	—	0,576	0,040	0,024	0,48	16,0	—	0,248	0,016	0,008	0,21	6,86
90	—	0,648	0,045	0,027	0,54	18,0	—	0,279	0,018	0,009	0,23	7,72
100	—	0,720	0,050	0,030	0,60	20,0	—	0,310	0,020	0,010	0,26	8,58

Кабачки

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	—	—	—	1,50	—	0	—	—	—	1,0
20	—	0	—	—	—	3,00	—	0	—	—	—	2,0
30	—	0	—	—	—	4,50	—	0	—	—	—	3,0
40	—	0	—	—	—	6,00	—	0	—	—	—	4,0
50	—	0	—	—	—	7,50	—	0	—	—	—	5,0
60	—	0	—	—	—	9,00	—	0	—	—	—	6,0
70	—	0	—	—	—	10,50	—	0	—	—	—	7,0
80	—	0	—	—	—	12,00	—	0	—	—	—	8,0
90	—	0	—	—	—	13,50	—	0	—	—	—	9,0
100	—	0	—	—	—	15,00	—	0	—	—	—	10,0

71

Капуста белокочанная (нележалая)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	0,006	0,005	0,04	3,0	—	Следы	0,005	0,004	0,03	2,40
20	—	„	0,012	0,010	0,08	6,0	—	„	0,010	0,008	0,06	4,80
30	—	„	0,018	0,015	0,12	9,0	—	„	0,015	0,012	0,10	7,20
40	—	„	0,024	0,020	0,16	12,0	—	„	0,020	0,016	0,13	9,60
50	—	„	0,030	0,025	0,20	15,0	—	„	0,025	0,020	0,16	12,00
60	—	„	0,036	0,030	0,24	18,0	—	„	0,030	0,024	0,19	14,40
70	—	„	0,042	0,035	0,28	21,0	—	„	0,035	0,028	0,22	16,80
80	—	„	0,048	0,040	0,32	24,0	—	„	0,040	0,032	0,26	19,20
90	—	„	0,054	0,045	0,36	27,0	—	„	0,045	0,036	0,29	21,60
100	—	„	0,060	0,050	0,40	30,0	—	„	0,050	0,040	0,32	24,00

71

Капуста белокочанная (зеленые листья)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,300	—	—	—	3,0	—	—	—	—	—	—
20	—	0,600	—	—	—	6,0	—	—	—	—	—	—
30	—	0,900	—	—	—	9,0	—	—	—	—	—	—
40	—	1,200	—	—	—	12,0	—	—	—	—	—	—
50	—	1,500	—	—	—	15,0	—	—	—	—	—	—
60	—	1,800	—	—	—	18,0	—	—	—	—	—	—
70	—	2,100	—	—	—	21,0	—	—	—	—	—	—
80	—	2,400	—	—	—	24,0	—	—	—	—	—	—
90	—	2,700	—	—	—	27,0	—	—	—	—	—	—
100	—	3,000	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—	—

72

Капуста брюссельская

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,050	0,008	0,016	0,07	9,40	—	0,012	0,002	0,004	0,02	2,35
20	—	0,100	0,016	0,032	0,14	18,80	—	0,024	0,004	0,008	0,03	4,70
30	—	0,150	0,024	0,048	0,21	28,20	—	0,036	0,006	0,012	0,05	7,05
40	—	0,200	0,032	0,064	0,28	37,60	—	0,048	0,008	0,016	0,07	9,40
50	—	0,250	0,040	0,080	0,35	47,00	—	0,060	0,010	0,020	0,08	11,75
60	—	0,300	0,048	0,096	0,42	56,40	—	0,072	0,012	0,024	0,10	14,10
70	—	0,350	0,056	0,112	0,49	65,80	—	0,084	0,014	0,028	0,12	16,45
80	—	0,400	0,064	0,128	0,56	75,20	—	0,096	0,016	0,032	0,14	18,80
90	—	0,450	0,072	0,144	0,63	84,60	—	0,108	0,018	0,036	0,15	21,15
100	—	0,500	0,080	0,160	0,70	94,00	—	0,120	0,020	0,040	0,17	23,50

[illegible] **Капуста китайская**

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,210	0,006	0,003	0,04	2,50	—	—	—	—	—	—
20	—	0,420	0,012	0,006	0,08	5,00	—	—	—	—	—	
30	—	0,630	0,018	0,009	0,12	7,50	—	—	—	—	—	
40	—	0,840	0,024	0,012	0,16	10,00	—	—	—	—	—	
50	—	1,050	0,030	0,015	0,20	12,50	—	—	—	—	—	—
60	—	1,260	0,036	0,018	0,24	15,00	—	—	—	—	—	
70	—	1,470	0,042	0,021	0,28	17,50	—	—	—	—	—	
80	—	1,680	0,048	0,024	0,32	20,00	—	—	—	—	—	
90	—	1,890	0,054	0,027	0,36	22,50	—	—	—	—	—	—
100	—	2,100	0,060	0,030	0,40	25,00	—	—	—	—	—	—

73 **Капуста краснокочанная**

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	—	—	—	5,0	—	Следы		—	—	4,25
20	—	„	—	—	—	10,0	—	„		—	—	8,50
30	—	„	—	—	—	15,0	—	„	—	—	—	12,75
40	—	„	—	—	—	20,0	—	„	—	—	—	17,00
50	—	„	—	—	—	25,0	—	„	—	—	—	21,25
60	—	„	—	—	—	30,0	—	„	—	—	—	25,50
70	—	„	—	—	—	35,0	—	„	—		—	29,75
80	—	„	—	—	—	40,0	—	„	—		—	34,00
90	—	„	—	—	—	45,0	—	„	—	—		38,25
100	—	„	—	—	—	50,0	—	„	—	—	—	42,50

75 **Капуста цветная**

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,005	0,011	0,010	0,06	7,0	—	0,003	0,007	0,006	0,04	4,20
20	—	0,010	0,022	0,020	0,12	14,0	—	0,006	0,014	0,012	0,08	8,40
30	—	0,015	0,033	0,030	0,18	21,0	—	0,009	0,021	0,018	0,13	12,60
40	—	0,020	0,044	0,040	0,24	28,0	—	0,012	0,028	0,024	0,17	16,80
50	—	0,025	0,055	0,050	0,30	35,0	—	0,015	0 035	0,030	0,21	21,00
60	—	0,030	0,066	0,060	0,36	42,0	—	0,018	0,042	0,036	0,25	25,20
70	—	0,035	0,077	0,070	0,42	49 0	—	0,021	0,049	0,042	0,29	29,40
80	—	0,040	0,088	0,080	0,48	56,0	—	0,024	0,056	0,048	0,34	33,60
90	—	0,045	0,099	0,090	0,54	63,0	—	0,027	0,063	0,054	0,38	37,80
100	—	0,050	0,110	0,100	0,60	70,0	—	0,030	0,070	0,060	0,42	42,00

76 **Картофель**

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	0,010	0,005	0,09	1,0	—	Следы	0,007	0,004	0,07	0,75
20	—	„	0,020	0,010	0,18	2,0	—	„	0,014	0,008	0,13	1,50
30	—	„	0,030	0,015	0,27	3,0	—	„	0,021	0,012	0,20	2,25
40	—	„	0,040	0,020	0,36	4,0	—	„	0,028	0,016	0,27	3,00
50	—	„	0,050	0,025	0,45	5,0	—	„	0,035	0,020	0,34	3,75
60	—	„	0,060	0,030	0,54	6,0	—	„	0,042	0,024	0,40	4,50
70	—	„	0,070	0,035	0,63	7,0	—	„	0,049	0,028	0,47	5,25
80	—	„	0,080	0,040	0,72	8,0	—	„	0,056	0,032	0,54	6,00
90	—	„	0,090	0,045	0,81	9,0	—	„	0,063	0,036	0,60	6,75
100	—	„	0,100	0,050	0,90	10,0	—	„	0,070	0,040	0,67	7,50

77

Кольраби

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,006	0,005	0,02	4,0	—	0	0,004	0,003	0,01	2,60
20	—	0	0,012	0,010	0,04	8,0	—	0	0,008	0,006	0,03	5,20
30	—	0	0,018	0,015	0,06	12,0	—	0	0,012	0,009	0,04	7,80
40	—	0	0,024	0,020	0,08	16,0	—	0	0,016	0,012	0,05	10,40
50	—	0	0,030	0,025	0,10	20,0	—	0	0,020	0,015	0,06	13,00
60	—	0	0,036	0,030	0,12	24,0	—	0	0,024	0,018	0,08	15,60
70	—	0	0,042	0,035	0,14	28,0	—	0	0,028	0,021	0,09	18,20
80	—	0	0,048	0,040	0,16	32,0	—	0	0,032	0,024	0,10	20,80
90	—	0	0,054	0,045	0,18	36,0	—	0	0,036	0,027	0,12	23,40
100	—	0	0,060	0,050	0,20	40,0	—	0	0,040	0,030	0,13	26,00

78

Лук зеленый (перо)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,600	—		—	6,0	—	0,480		—	—	4,80
20	—	1,200	—	—	—	12,0	—	0,960	—	—	—	9,60
30	—	1,800	—	—	—	18,0	—	1,440	—	—	—	14,40
40	—	2,400	—	—	—	24,0	—	1,920	—	—	—	19,20
50	—	3,000	—	—	—	30,0	—	2,400	—	—	—	24,00
60	—	3,600	—	—	—	36,0	—	2,880	—	—	—	28,80
70		4,200	—	—	—	42,0	—	3,360	—	—	—	33,60
80	—	4,800	—	—	—	48,0	—	3,840	—	—		38,40
90	—	5,400	—	—	—	54,0	—	4,320	—	—	—	43,20
100		6,000				60,0	—	4,800		—	—	48,00

79

Лук порей

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,003	0,006	0,004	0,05	2,0	—	0,002	0,004	0,003	0,04	1,52
20	—	0,006	0,012	0,008	0,10	4,0	—	0,004	0,008	0,006	0,08	3,04
30	—	0,009	0,018	0,012	0,15	6,0	—	0,006	0,012	0,009	0,11	4,56
40	—	0,012	0,024	0,016	0,20	8,0	—	0,008	0,016	0,012	0,15	6,08
50	—	0,015	0,030	0,020	0,25	10,0	—	0,010	0,020	0,015	0,19	7,60
60	—	0,018	0,036	0,024	0,30	12,0	—	0,012	0,024	0,018	0,23	9,12
70	—	0,021	0,042	0,028	0,35	14,0	—	0,014	0,028	0,021	0,27	10,64
80	—	0,024	0,048	0,032	0,40	16,0	—	0,016	0,032	0,024	0,31	12,16
90	—	0,027	0,054	0,036	0,45	18,0	—	0,018	0,036	0,027	0,34	13,68
100	—	0,030	0,060	0,040	0,50	20,0	—	0,020	0,040	0,030	0,38	15,20

80—81

Лук репчатый (острый и сладкий)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,003	0,003	0,004	0,02	1,0	—	0,002	0,002	0,003	0,02	0,84
20	—	0,006	0,006	0,008	0,04	2,0	—	0,004	0,004	0,006	0,03	1,68
30	—	0,009	0,009	0,012	0,06	3,0	—	0,006	0,006	0,009	0,05	2,52
40	—	0,012	0,012	0,016	0,08	4,0	—	0,008	0,008	0,012	0,07	3,36
50	—	0,015	0,015	0,020	0,10	5,0	—	0,010	0,010	0,015	0,08	4,20
60	—	0,018	0,018	0,024	0,12	6,0	—	0,012	0,012	0,018	0,10	5,04
70	—	0,021	0,021	0,028	0,14	7,0	—	0,014	0,014	0,021	0,12	5,88
80	—	0,024	0,024	0,032	0,16	8,0	—	0,016	0,016	0,024	0,14	6,72
90	—	0,027	0,027	0,036	0,18	9,0	—	0,018	0,018	0,027	0,15	7,56
100	—	0,030	0,030	0,040	0,20	10,0	—	0,020	0,020	0,030	0,17	8,40

82 **Морковь (желтая)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,100	—	—	—	—	—	[illegible]				
20	—	0,200	—	—	—	—	—	0,160				
30	—	0,300	—	—	—	—	—	0,240				
40	—	0,400	—	—	—	—	—	0,320				
50	—	0,500	—	—	—	—		[illegible]				
60	—	0,600	—					0,480			—	
70	—	0,700						[illegible]				
80	—	0,800						[illegible]				
90	—	0,900						[illegible]				
100	—	1,000				—	—	0,800	—			

82 **Морковь (красная)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,900	0,006	0,006	0,04	0,50	—	0,720	0,005	0,005	0,03	0,40
20	—	1,800	0,012	0,012	0,08	1,00	—	1,440	0,010	0,010	0,06	0,80
30	—	2,700	0,018	0,018	0,12	1,50	—	2,160	0,015	0,015	0,10	1,20
40	—	3,600	0,024	0,024	0,16	2,00	—	2,880	0,020	0,020	0,13	1,60
50	—	4,500	0,030	0,030	0,20	2,50	—	3,600	0,025	0,025	0,16	2,00
60	—	5,400	0,036	0,036	0,24	3,00	—	4,320	0,030	0,030	0,19	2,40
70	—	6,300	0,042	0,042	0,28	3,50	—	5,040	0,035	0,035	0,22	2,80
80	—	7,200	0,048	0,048	0,32	4,00		5,760	0,040	0,040	0,26	3,20
90	—	8,100	0,054	0,054	0,36	4,50	—	6,480	0,045	0,045	0,29	3,60
100	—	9,000	0,060	0,060	0,40	5,00	—	7,200	0,050	0,050	0,32	4,00

83 **Огурцы**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	0,003	0,004	0,02	0,50	—	Следы	0,003	0,004	0,02	0,47
20	—	„	0,006	0,008	0,04	1,00	—	„	0,006	0,008	0,04	0,94
30	—	„	0,009	0,012	0,06	1,50	—	„	0,009	0,012	0,06	1,41
40	—	„	0,012	0,016	0,08	2,00	—	„	0,012	0,016	0,08	1,88
50	—	„	0,015	0,020	0,10	2,50	—	„	0,015	0,020	0,09	2,35
60	—	„	0,018	0,024	0,12	3,00	—	„	0,018	0,024	0,11	2,82
70	—	„	0,021	0,028	0,14	3,50	—	„	0,021	0,028	0,13	3,29
80	—	„	0,024	0,032	0,16	4,00	—	„	0,024	0,032	0,15	3,76
90	—	„	0,027	0,036	0,18	4,50	—	„	0,027	0,036	0,17	4,23
100	—	„	0,030	0,040	0,20	5,00	—	„	0,030	0,040	0,19	4,70

84 **Пастернак**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,008	0,012	0,02	1,80	—	0	0,006	0,009	0,02	1,35
20	—	0	0,016	0,024	0,04	3,60	—	0	0,012	0,018	0,03	2,70
30	—	0	0,024	0,036	0,06	5,40	—	0	0,018	0,027	0,04	4,05
40	—	0	0,032	0,048	0,08	7,20	—	0	0,024	0,036	0,06	5,40
50	—	0	0,040	0,060	0,10	9,00	—	0	0,030	0,045	0,08	6,75
60	—	0	0,048	0,072	0,12	10,80	—	0	0,036	0,054	0,09	8,10
70	—	0	0,056	0,084	0,14	12,60	—	0	0,042	0,063	0,10	9,45
80	—	0	0,064	0,096	0,16	14,40	—	0	0,048	0,072	0,12	10,80
90	—	0	0,072	0,108	0,18	16,20	—	0	0,054	0,081	0,14	12,15
100	—	0	0,080	0,120	0,20	18,00	—	0	0,060	0,090	0,15	13,50

86

Перец зеленый (сладкий)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10		0,017	0,004	0,005	0,09	10,3[illegible]		0,013	0,003	0,004	0,07	7,72
20	—	0,034	0,008	0,010	0,18	[illegible]		0,026	0,006	0,008	0,13	15,44
30	—	0,051	0,012	0,015	0,27	[illegible]		0,039	0,009	0,012	0,20	23,16
40		0,068	0,016	0,020	0,36	41,20	—	0,052	0,012	0,016	0,27	30,88
50	—	0,085	0,020	0,025	0,45	51,50		0,065	0,015	0,020	0,34	38,60
60	—	0,102	0,024	0,030	0,54	61,80		0,078	0,018	0,024	0,40	46,32
70	—	0,119	0,028	0,035	0,63	72,1[illegible]		0,091	0,021	0,028	0,47	54,04
80	—	0,136	0,032	0,040	0,72	82,40		0,104	0,024	0,032	0,54	61,76
90	—	0,153	0,036	0,045	0,81	92,70		0,117	0,027	0,036	0,60	69,48
100		0,170	0,040	0,050	0,90	103,00	—	0,130	0,030	0,040	0,67	77,20

87

Перец красный (сладкий)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	1,0	—	—	—	25,0	—	—	—	—	—	—
20	—	2,0	—	—	—	50,0	—	—	—	—	—	—
30	—	3,0	—	—	—	75,0	—	—	—	—	—	—
40	—	4,0	—	—	—	100,0	—	—	—	—	—	—
50	—	5,0	—	—	—	125,0	—	—	—	—	—	—
60	—	6,0	—	—	—	150,0	—	—	—	—	—	—
70	—	7,0	—	—	—	175,0	—	—	—	—	—	—
80	—	8,0	—	—	—	200,0	—	—	—	—	—	—
90	—	9,0	—	—	—	225,0	—	—	—	—	—	—
100	—	10,0	—	—	—	250,0	—	—	—	—	—	—

88

Петрушка (зелень)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	1,0	—	—	—	15,0	—	0,84	—	—	—	12,60
20	—	2,0	—	—	—	30,0	—	1,68	—	—	—	25,20
30	—	3,0	—	—	—	45,0	—	2,52	—	—	—	37,80
40	—	4,0	—	—	—	60,0	—	3,36	—	—	—	50,40
50	—	5,0	—	—	—	75,0	—	4,20	—	—	—	63,00
60	—	6,0	—	—	—	90,0	—	5,04	—	—	—	75,60
70	—	7,0	—	—	—	105,0	—	5,88	—	—	—	88,20
80	—	8,0	—	—	—	120,0	—	6,72	—	—	—	100,80
90	—	9,0	—	—	—	135,0	—	7,56	—	—	—	113,40
100	—	10,0	—	—	—	150,0	—	8,40	—	—	—	126,00

90

Ревень (черешковый)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,002	0,001	—	0,01	0,90	—	0,001	0,001	—	0,01	0,67
20	—	0,004	0,002	—	0,02	1,80	—	0,002	0,002	—	0,01	1,34
30	—	0,005	0,003	—	0,03	2,70	—	0,003	0,003	—	0,02	2,01
40	—	0,007	0,004	—	0,04	3,60	—	0,004	0,004	—	0,03	2,68
50	—	0,009	0,005	—	0,05	4,50	—	0,005	0,005	—	0,04	3,35
60	—	0,011	0,006	—	0,06	5,40	—	0,006	0,006	—	0,04	4,02
70	—	0,013	0,007	—	0,07	6,30	—	0,007	0,007	—	0,05	4,69
80	—	0,014	0,008	—	0,08	7,20	—	0,008	0,008	—	0,06	5,36
90	—	0,016	0,009	—	0,09	8,10	—	0,009	0,009	—	0,06	6,03
100	—	0,018	0,010	—	0,10	9,00	—	0,010	0,010	—	0,07	6,70

91

Ре[illegible]

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	0,003	0,002	0,03	2,0	—	Следы	0,002	0,001	0,02	1,50
20	—	»	0,006	0,004	0,06	4,0	—	»	0,004	0,002	0,04	3,00
30	—	»	0,009	0,006	0,09	6,0	—	»	0,006	0,003	0,07	4,50
40	—	»	0,012	0,008	0,12	8,0	—	»	0,008	0,004	0,09	6,00
50	—	»	0,015	0,010	0,15	10,0	—	»	0,010	0,005	0,11	7,50
60	—	»	0,018	0,012	0,18	12,0	—	»	0,012	0,006	0,13	9,00
70	—	»	0,021	0,014	0,21	14,0	—	»	0,014	0,007	0,15	10,50
80	—	»	0,024	0,016	0,24	16,0	—	»	0,016	0,008	0,18	12,00
90	—	»	0,027	0,018	0,27	18,0	—	»	0,018	0,009	0,20	13,50
100	—	»	0,030	0,020	0,30	20,0	—	»	0,020	0,010	0,22	15,00

92

Редька

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	—	—	—	2,50	—	Следы	—	—	—	1,75
20	—	»	—	—	—	5,00	—	»	—	—	—	3,50
30	—	»	—	—	—	7,50	—	»	—	—	—	5,25
40	—	»	—	—	—	10,00	—	»	—	—	—	7,00
50	—	»	—	—	—	12,50	—	»	—	—	—	8,75
60	—	»	—	—	—	15,00	—	»	—	—	—	10,50
70	—	»	—	—	—	17,50	—	»	—	—	—	12,25
80	—	»	—	—	—	20,00	—	»	—	—	—	14,00
90	—	»	—	—	—	22,50	—	»	—	—	—	15,75
100	—	»	—	—	—	25,00	—	»	—	—	—	17,50

93

Репа

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,010	0,005	0,004	0,08	2,0	—	0,007	0,004	0,003	0,06	1,50
20	—	0,020	0,010	0,008	0,16	4,0	—	0,014	0,008	0,006	0,12	3,00
30	—	0,030	0,015	0,012	0,24	6,0	—	0,021	0,012	0,009	0,18	4,50
40	—	0,040	0,020	0,016	0,32	8,0	—	0,028	0,016	0,012	0,24	6,00
50	—	0,050	0,025	0,020	0,40	10,0	—	0,035	0,020	0,015	0,30	7,50
60	—	0,060	0,030	0,024	0,48	12,0	—	0,042	0,024	0,018	0,37	9,00
70	—	0,070	0,035	0,028	0,56	14,0	—	0,049	0,028	0,021	0,43	10,50
80	—	0,080	0,040	0,032	0,64	16,0	—	0,056	0,032	0,024	0,49	12,00
90	—	0,090	0,045	0,036	0,72	18,0	—	0,063	0,036	0,027	0,55	13,50
100	—	0,100	0,050	0,040	0,80	20,0	—	0,070	0,040	0,030	0,61	15,00

94

Салат (латук)

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,012	0,004	0,008	0,02	0,70	—	0,009	0,003	0,006	0,01	0,50
20	—	0,024	0,008	0,016	0,04	1,40	—	0,018	0,006	0,012	0,03	1,00
30	—	0,036	0,012	0,024	0,06	2,10	—	0,027	0,009	0,018	0,04	1,50
40	—	0,048	0,016	0,032	0,08	2,80	—	0,036	0,012	0,024	0,06	2,00
50	—	0,060	0,020	0,040	0,10	3,50	—	0,045	0,015	0,030	0,07	2,50
60	—	0,072	0,024	0,048	0,12	4,20	—	0,054	0,018	0,036	0,08	3,00
70	—	0,084	0,028	0,056	0,14	4,90	—	0,063	0,021	0,042	0,10	3,50
80	—	0,096	0,032	0,064	0,16	5,60	—	0,072	0,024	0,048	0,11	4,00
90	—	0,108	0,036	0,072	0,18	6,30	—	0,081	0,027	0,054	0,13	4,50
100	—	0,120	0,040	0,080	0,20	7,00	—	0,090	0,030	0,060	0,14	5,00

94

Салат (светло-зеленые листья)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	—	—	—	1,0	—	Следы			—	0,72
20	—	"	—	—	—	2,0		"	—	—	—	1,44
30	—	"	—		—	3,0		"	—	—	—	2,16
40		"	—	—	—	4,0		"	—		—	2,88
50	—	"	—	—	—	5,0		"			—	3,60
60		"	—		—	6,0	—	"	—	—	—	4,32
70	—	"	—	—	—	7,0	—	"	—		—	5,04
80	—	"		—		8,0	—	"	—	—		5,76
90	—	"	—		—	9,0	—	"	—	—		6,48
100		"		—		10,0	—	"	—			7,20

94

Салат (темно-зеленые листья)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,250	—	—	—	3,0	—	0,18	—	—	—	2,16
20	—	0,500	—	—	—	6,0	—	0,36	—	—	—	4,32
30	—	0,750	—	—	—	9,0	—	0,54	—	—	—	6,48
40	—	1,000	—	—	—	12,0	—	0,72	—	—	—	8,64
50	—	1,250	—	—	—	15,0	—	0,90	—	—	—	10,80
60	—	1,500	—	—	—	18,0	—	1,08	—	—	—	12,96
70	—	1,750	—	—	—	21,0	—	1,26	—	—	—	15,12
80	—	2,000	—	—	—	24,0	—	1,44	—	—	—	17,28
90	—	2,250	—	—	—	27,0	—	1,62	—	—	—	19,44
100	—	2,500	—	—	—	30,0	—	1,80	—	—	—	21,60

95

Свекла (красная)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,001	0,002	0,005	0,04	1,0	—	0,001	0,002	0,004	0,03	0,80
20	—	0,002	0,004	0,010	0,08	2,0	—	0,002	0,004	0,008	0,06	1,60
30	—	0,004	0,006	0,015	0,12	3,0	—	0,003	0,006	0,012	0,10	2,40
40	—	0,005	0,008	0,020	0,16	4,0	—	0,004	0,008	0,016	0,13	3,20
50	—	0,006	0,010	0,025	0,20	5,0	—	0,005	0,010	0,020	0,16	4,00
60	—	0,007	0,012	0,030	0,24	6,0	—	0,006	0,012	0,024	0,19	4,80
70	—	0,008	0,014	0,035	0,28	7,0	—	0,007	0,014	0,028	0,22	5,60
80	—	0,010	0,016	0,040	0,32	8,0	—	0,008	0,016	0,032	0,26	6,40
90	—	0,011	0,018	0,045	0,36	9,0	—	0,009	0,018	0,036	0,29	7,20
100	—	0,012	0,020	0,050	0,40	10,0	—	0,010	0,020	0,040	0,32	8,00

б/н

Сельдерей (без детализации)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,005	0,004	0,04	0,70	—	0	0,005	0,004	0,04	0,70
20	—	0	0,010	0,008	0,08	1,40	—	0	0,010	0,008	0,08	1,40
30	—	0	0,015	0,012	0,12	2,10	—	0	0,015	0,012	0,12	2,10
40	—	0	0,020	0,016	0,16	2,80	—	0	0,020	0,016	0,16	2,80
50	—	0	0,025	0,020	0,20	3,50	—	0	0,025	0,020	0,20	3,50
60	—	0	0,030	0,024	0,24	4,20	—	0	0,030	0,024	0,24	4,20
70	—	0	0,035	0,028	0,28	4,90	—	0	0,035	0,028	0,28	4,90
80	—	0	0,040	0,032	0,32	5,60	—	0	0,040	0,032	0,32	5,60
90	—	0	0,045	0,036	0,36	6,30	—	0	0,045	0,036	0,36	6,30
100	-	0	0,050	0,040	0,40	7,00	—	0	0,050	0,040	0,40	7,00

97 **Спаржа**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,060	0,016	0,019	0,14	3,30	—	0,044	0,012	0,014	0,10	2,41
20	—	0,120	0,032	0,038	0,28	6,60	—	0,088	0,024	0,028	0,20	4,82
30	—	0,180	0,048	0,057	0,42	9,90	—	0,132	0,036	0,042	0,30	7,23
40	—	0,240	0,064	0,076	0,54	13,20	—	0,176	0,048	0,056	0,40	9,64
50	—	0,300	0,080	0,095	0,70	16,50	—	0,220	0,060	0,070	0,50	12,05
60	—	0,360	0,096	0,114	0,84	19,80	—	0,264	0,072	0,084	0,60	14,46
70	—	0,420	0,112	0,133	0,98	23,10	—	0,308	0,084	0,098	0,70	16,87
80	—	0,480	0,128	0,152	1,12	26,40	—	0,352	0,096	0,112	0,80	19,28
90	—	0,560	0,144	0,171	1,26	29,70	—	0,396	0,108	0,126	0,90	21,69
100	—	0,600	0,160	0,190	1,40	33,00	—	0,440	0,120	0,140	1,00	24,10

98 **Томаты (желтые)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,050	—	—	—	—	—	0,040	—	—	—	—
20	—	0,100	—	—	—	—	—	0,080	—	—	—	—
30	—	0,150	—	—	—	—	—	0,120	—	—	—	—
40	—	0,200	—	—	—	—	—	0,160	—	—	—	—
50	—	0,250	—	—	—	—	—	0,200	—	—	—	—
60	—	0,300	—	—	—	—	—	0,240	—	—	—	—
70	—	0,350	—	—	—	—	—	0,280	—	—	—	—
80	—	0,400	—	—	—	—	—	0,320	—	—	—	—
90	—	0,450	—	—	—	—	—	0,360	—	—	—	—
100	—	0,500	—	—	—	—	—	0,400	—	—	—	

98 **Томаты (красные)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,200	0,006	0,004	0,05	4,0	—	0,170	0,005	0,003	0,04	3,40
20	—	0,400	0,012	0,008	0,10	8,0	—	0,340	0,010	0,006	0,08	6,80
30	—	0,600	0,018	0,012	0,15	12,0	—	0,510	0,015	0,009	0,13	10,20
40	—	0,800	0,024	0,016	0,20	16,0	—	0,680	0,020	0,012	0,17	13,60
50	—	1,000	0,030	0,020	0,25	20,0	—	0,850	0,025	0,015	0,21	17,00
60	—	1,200	0,036	0,024	0,30	24,0	—	1,020	0,030	0,018	0,25	20,40
70	—	1,400	0,042	0,028	0,35	28,0	—	1,190	0,035	0,021	0,29	23,80
80	—	1,600	0,048	0,032	0,40	32,0	—	1,360	0,040	0,024	0,34	27,20
90	—	1,800	0,054	0,036	0,45	36,0	—	1,530	0,045	0,027	0,38	30,60
100	—	2,000	0,060	0,040	0,50	40,0	—	1,700	0,050	0,030	0,42	34,00

99 **Тыква (столовая)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,020	0,006	0,003	0,04	0,80	—	0,014	0,004	0,002	0,03	0,56
20	—	0,040	0,012	0,006	0,08	1,60	—	0,028	0,008	0,004	0,06	1,12
30	—	0,060	0,018	0,009	0,12	2,40	—	0,042	0,012	0,006	0,09	1,68
40	—	0,080	0,024	0,012	0,16	3,20	—	0,056	0,016	0,008	0,12	2,24
50	—	0,100	0,030	0,015	0,20	4,00	—	0,070	0,020	0,010	0,15	2,80
60	—	0,120	0,036	0,018	0,24	4,80	—	0,084	0,024	0,012	0,18	3,36
70	—	0,140	0,042	0,021	0,28	5,60	—	0,098	0,028	0,014	0,21	3,92
80	—	0,160	0,048	0,024	0,32	6,40	—	0,112	0,032	0,016	0,24	4,48
90	—	0,180	0,054	0,027	0,36	7,20	—	0,126	0,036	0,018	0,27	5,04
100	—	0,200	0,060	0,030	0,40	8,00	—	0,140	0,040	0,020	0,30	5,60

35 – 4012

100

Укроп

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	15,0	—	—	—	—	—	11,10
20	—	—	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—	22,20
30	—	—	—	—	—	45,0	—	—	—	—	—	33,30
40	—	—	—	—	—	60,0	—	—	—	—	—	44,40
50	—	—	—	—	—	75,0	—	—	—	—	—	55,50
60	—	—	—	—	—	90,0	—	—	—	—	—	66,60
70	—	—	—	—	—	105,0	—	—	—	—	—	77,70
80	—	—	—	—	—	120,0	—	—	—	—	—	88,80
90	—	—	—	—	—	135,0	—	—	—	—	—	99,90
100	—	—	—	—	—	150,0	—	—	—	—	—	111,00

102

Хрен

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	—	—	—	20,0	—	0	—	—	—	12,80
20	—	0	—	—	—	40,0	—	0	—	—	—	25,60
30	—	0	—	—	—	60,0	—	0	—	—	—	38,40
40	—	0	—	—	—	80,0	—	0	—	—	—	51,20
50	—	0	—	—	—	100,0	—	0	—	—	—	64,00
60	—	0	—	—	—	120,0	—	0	—	—	—	76,80
70	—	0	—	—	—	140,0	—	0	—	—	—	89,60
80	—	0	—	—	—	160,0	—	0	—	—	—	102,40
90	—	0	—	—	—	180,0	—	0	—	—	—	115,20
100	—	0	—	—	—	200,0	—	0	—	—	—	128,00

103

Цикорий

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,180	0,007	0,012	0,04	1,10	—	—	—	—	—	—
20	—	0,360	0,014	0,024	0,08	2,20	—	—	—	—	—	—
30	—	0,540	0,021	0,036	0,12	3,30	—	—	—	—	—	—
40	—	0,720	0,028	0,048	0,16	4,40	—	—	—	—	—	—
50	—	0,900	0,035	0,060	0,20	5,50	—	—	—	—	—	—
60	—	1,080	0,042	0,072	0,24	6,60	—	—	—	—	—	—
70	—	1,260	0,049	0,084	0,28	7,70	—	—	—	—	—	—
80	—	1,440	0,056	0,096	0,32	8,80	—	—	—	—	—	—
90	—	1,620	0,063	0,108	0,36	9,90	—	—	—	—	—	—
100	—	1,800	0,070	0,120	0,40	11,00	—	—	—	—	—	—

б/н

Черемша

Вес, г	В съедобной части: А	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	4,0	—	—	—	—	—	—
20	—	—	—	—	—	8,0	—	—	—	—	—	—
30	—	—	—	—	—	12,0	—	—	—	—	—	—
40	—	—	—	—	—	16,0	—	—	—	—	—	—
50	—	—	—	—	—	20,0	—	—	—	—	—	—
60	—	—	—	—	—	24,0	—	—	—	—	—	—
70	—	—	—	—	—	28,0	—	—	—	—	—	—
80	—	—	—	—	—	32,0	—	—	—	—	—	—
90	—	—	—	—	—	36,0	—	—	—	—	—	—
100	—	—	—	—	—	40,0	—	—	—	—	—	—

105

Шпинат

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	С	А	каротин	B_1	B_2	PP	С
10	—	0,500	0,011	0,020	0,06	5,0	—	0,370	0,008	0,015	0,04	3,70
20	—	1,000	0,022	0,040	0,12	10,0	—	0,740	0,016	0,030	0,09	7,40
30	—	1,500	0,033	0,060	0,18	15,0	—	1,110	0,024	0,045	0,13	11,10
40	—	2,000	0,044	0,080	0,24	20,0	—	1,480	0,032	0,060	0,18	14,80
50	—	2,500	0,055	0,100	0,30	25,0		1,850	0,040	0,075	0,22	18,50
60	—	3,000	0,066	0,120	0,36	30,0		2,220	0,048	0,090	0,26	22,20
70	—	3,500	0,077	0,140	0,42	35,0		2,590	0,056	0,105	0,31	25,90
80	—	4,000	0,088	0,160	0,48	40,0		2,960	0,064	0,120	0,35	29,60
90	—	4,500	0,099	0,180	0,54	45,0	—	3,330	0,072	0,135	0,40	33,30
100	—	5,000	0,110	0,200	0,60	50,0	—	3,700	0,080	0,150	0,44	37,00

106

Щавель

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	С	А	каротин	B_1	B_2	PP	С
10	—	0,800	—	—	—	6,0	—	0,608	—	—	—	4,56
20	—	1,600	—	—	—	12,0	—	1,216	—	—	—	9,12
30	—	2,400	—	—	—	18,0	—	1,824	—	—	—	13,68
40	—	3,200	—	—	—	24,0	—	2,432	—	—	—	18,24
50	—	4,000	—	—	—	30,0	—	3,040	—	—	—	22,80
60	—	4,800	—	—	—	36,0	—	3,648	—	—	—	27,36
70	—	5,600	—	—	—	42,0	—	4,256	—	—	—	31,92
80	—	6,400	—	—	—	48,0	—	4,864	—	—	—	36,48
90	—	7,200	—	—	—	54,0	—	5,472	—	—	—	41,04
100	—	8,000	—	—	—	60,0	—	6,080	—	—	—	45,60

115

Капуста белокочанная квашеная (в дошниках)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	С	А	каротин	B_1	B_2	PP	С
10	—	0	—	—	—	2,0	—	0	—	—	—	1,40
20	—	0	—	—	—	4,0	—	0	—	—	—	2,80
30	—	0	—	—	—	6,0	—	0	—	—	—	4,20
40	—	0	—	—	—	8,0	—	0	—	—	—	5,60
50	—	0	—	—	—	10,0	—	0	—	—	—	7,00
60	—	0	—	—	—	12,0	—	0	—	—	—	8,40
70	—	0	—	—	—	14,0	—	0	—	—	—	9,80
80	—	0	—	—	—	16,0	—	0	—	—	—	11,20
90	—	0	—	—	—	18,0	—	0	—	—	—	12,60
100	—	0	—	—	—	20,0	—	0	—	—	—	14,00

125

Абрикосы

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	С	А	каротин	B_1	B_2	PP	С
10	—	0,20	0,004	0,006	0,07	0,70	—	0,172	0,003	0,005	0,06	0,60
20	—	0,40	0,008	0,012	0,14	1,40	—	0,344	0,006	0,010	0,12	1,20
30	—	0,60	0,012	0,018	0,21	2,10	—	0,516	0,009	0,015	0,18	1,80
40	—	0,80	0,016	0,024	0,28	2,80	—	0,688	0,012	0,020	0,24	2,40
50	—	1,00	0,020	0,030	0,35	3,50	—	0,860	0,015	0,025	0,30	3,00
60	—	1,20	0,024	0,036	0,42	4,20	—	1,032	0,018	0,030	0,36	3,60
70	—	1,40	0,028	0,042	0,49	4,90	—	1,204	0,021	0,035	0,42	4,20
80	—	1,60	0,032	0,048	0,56	5,60	—	1,376	0,024	0,040	0,48	4,80
90	—	1,80	0,036	0,054	0,63	6,30	—	1,548	0,027	0,045	0,54	5,40
100	—	2,00	0,040	0,060	0,70	7,00	—	1,720	0,030	0,050	0,60	6,00

б/н

Актинидия коломикта

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	100,0	—	—	—	—	—	—
20	—	—	—	—	—	200,0	—	—	—	—	—	—
30	—	—	—	—	—	300,0	—	—	—	—	—	—
40	—	—	—	—	—	400,0	—	—	—	—	—	—
50	—	—	—	—	—	500,0	—	—	—	—	—	—
60	—	—	—	—	—	600,0	—	—	—	—	—	—
70	—	—	—	—	—	700,0	—	—	—	—	—	—
80	—	—	—	—	—	800,0	—	—	—	—	—	—
90	—	—	—	—	—	900,0	—	—	—	—	—	—
100	—	—	—	—	—	1000,0	—	—	—	—	—	—

128

Ананасы

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,005	0,008	0,003	0,02	4,0	—	0,004	0,006	0,002	0,02	3,0
20	—	0,010	0,016	0,006	0,04	8,0	—	0,008	0,012	0,004	0,03	6,0
30	—	0,015	0,024	0,009	0,06	12,0	—	0,012	0,018	0,006	0,04	9,0
40	—	0,020	0,032	0,012	0,08	16,0	—	0,016	0,024	0,008	0,06	12,0
50	—	0,025	0,040	0,015	0,10	20,0	—	0,020	0,030	0,010	0,08	15,0
60	—	0,030	0,048	0,018	0,12	24,0	—	0,024	0,036	0,012	0,09	18,0
70	—	0,035	0,056	0,021	0,14	28,0	—	0,028	0,042	0,014	0,10	21,0
80	—	0,040	0,064	0,024	0,16	32,0	—	0,032	0,048	0,016	0,12	24,0
90	—	0,045	0,072	0,027	0,18	36,0	—	0,036	0,054	0,018	0,14	27,0
100	—	0,050	0,080	0,030	0,20	40,0	—	0,040	0,060	0,020	0,15	30,0

129

Апельсины

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,030	0,008	0,003	0,02	4,0	—	0,020	0,006	0,002	0,02	3,0
20	—	0,060	0,016	0,006	0,04	8,0	—	0,040	0,012	0,004	0,03	6,0
30	—	0,090	0,024	0,009	0,06	12,0	—	0,060	0,018	0,006	0,04	9,0
40	—	0,120	0,032	0,012	0,08	16,0	—	0,080	0,024	0,008	0,06	12,0
50	—	0,150	0,040	0,015	0,10	20,0	—	0,100	0,030	0,010	0,08	15,0
60	—	0,180	0,048	0,018	0,12	24,0	—	0,120	0,036	0,012	0,09	18,0
70	—	0,210	0,056	0,021	0,14	28,0	—	0,140	0,042	0,014	0,10	21,0
80	—	0,240	0,064	0,024	0,16	32,0	—	0,160	0,048	0,016	0,12	24,0
90	—	0,270	0,072	0,027	0,18	36,0	—	0,180	0,054	0,018	0,14	27,0
100	—	0,300	0,080	0,030	0,20	40,0	—	0,200	0,060	0,020	0,15	30,0

130

Бананы

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,012	0,004	0,005	0,07	1,10	—	0,007	0,002	0,003	0,04	0,66
20	—	0,024	0,008	0,010	0,14	2,20	—	0,014	0,004	0,006	0,08	1,32
30	—	0,036	0,012	0,015	0,21	3,30	—	0,021	0,006	0,009	0,13	1,98
40	—	0,048	0,016	0,020	0,28	4,40	—	0,028	0,008	0,012	0,17	2,64
50	—	0,060	0,020	0,025	0,35	5,50	—	0,035	0,010	0,015	0,21	3,30
60	—	0,072	0,024	0,030	0,42	6,60	—	0,042	0,012	0,018	0,25	3,96
70	—	0,084	0,028	0,035	0,49	7,70	—	0,049	0,014	0,021	0,29	4,62
80	—	0,096	0,032	0,040	0,56	8,80	—	0,056	0,016	0,024	0,34	5,28
90	—	0,108	0,036	0,045	0,63	9,90	—	0,063	0,018	0,027	0,38	5,94
100	—	0,120	0,040	0,050	0,70	11,00	—	0,070	0,020	0,030	0,42	6,60

б/н

Барбарис

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	15,0	—	—				
20	—	—				30,0				—		
30	—	—	—			45,0	—	—	—			
40	—	—	—	—	—	60,0	—	—				—
50	—	—				75,0	—	—			—	—
60	—		—	—	—	90,0	—	—			—	
70	—	—		—		105,0					—	
80			—		—	120,0					—	
90	—	—		—		135,0						
100	—		—			150,0						

131

Брусника

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,010	—	—	—	1,50	—	0,009				1,35
20	—	0,020		—	—	3,00	—	0,018	—			2,70
30	—	0,030	—		—	4,50	—	0,027	—	—		4,05
40		0,040	—	—	—	6,00	—	0,036	—	—		5,40
50	—	0,050	—	—	—	7,50	—	0,045	—	—		6,75
60	—	0,060	—		—	9,00	—	0,054	—	—		8,10
70	—	0,070		—	—	10,50	—	0,063	—	—		9,45
80	—	0,080	—	—	—	12,00	—	0,072	—	—	—	10,80
90	—	0,090	—	—	—	13,50	—	0,081	—	—	—	12,15
100	—	0,100	—	—	—	15,00	—	0,090	—	—	—	13,50

б/н

Винная ягода (инжир)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10		0,005	0,006	0,005	0,05	0,20	—	0,005	0,006	0,005	0,05	0,20
20	—	0,010	0,012	0,010	0,10	0,40		0,010	0,012	0,010	0,10	0,40
30		0,015	0,018	0,015	0,15	0,60	—	0,015	0,018	0,015	0,15	0,60
40		0,020	0,024	0,020	0,20	0,80	—	0,020	0,024	0,020	0,20	0,80
50		0,025	0,030	0,025	0,25	1,00		0,025	0,030	0,025	0,25	1,00
60		0,030	0,036	0,030	0,30	1,20	—	0,030	0,036	0,030	0,30	1,20
70	—	0,035	0,042	0,035	0,35	1,40	—	0,035	0,042	0,035	0,35	1,40
80	—	0,040	0,048	0,040	0,40	1,60	—	0,040	0,048	0,040	0,40	1,60
90	—	0,045	0,054	0,045	0,45	1,80	—	0,045	0,054	0,045	0,45	1,80
100		0,050	0,060	0,050	0,50	2,00	—	0,050	0,060	0,050	0,50	2,00

132

Виноград

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	0,006	0,004	0,02	0,30	—	Следы	0,005	0,004	0,02	0,27
20	—	”	0,012	0,008	0,04	0,60	—	”	0,010	0,008	0,04	0,54
30	—	”	0,018	0,012	0,06	0,90	—	”	0,015	0,012	0,05	0,81
40	—	”	0,024	0,016	0,08	1,20	—	”	0,020	0,016	0,07	1,08
50	—	”	0,030	0,020	0,10	1,50	—	”	0,025	0,020	0,09	1,35
60	—	”	0,036	0,024	0,12	1,80	—	”	0,030	0,024	0,11	1,62
70	—	”	0,042	0,028	0,14	2,10	—	”	0,035	0,028	0,13	1,89
80	—	”	0,048	0,032	0,16	2,40	—	”	0,040	0,032	0,14	2,16
90	—	”	0,054	0,036	0,18	2,70	—	”	0,045	0,036	0,16	2,43
100	—	”	0,060	0,040	0,20	3,00	—	”	0,050	0,040	0,18	2,70

133

Вишня

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,030	0,005	0,006	0,04	1,50	—	0,025	0,004	0,005	0,03	1,27
20	—	0,060	0,010	0,012	0,08	3,00	—	0,050	0,008	0,010	0,07	2,54
30	—	0,090	0,015	0,018	0,12	4,50	—	0,075	0,012	0,015	0,10	3,81
40	—	0,120	0,020	0,024	0,16	6,00	—	0,100	0,016	0,020	0,14	5,08
50	—	0,150	0,025	0,030	0,20	7,50	—	0,125	0,020	0,025	0,17	6,35
60	—	0,180	0,030	0,036	0,24	9,00	—	0,150	0,024	0,030	0,20	7,62
70	—	0,210	0,035	0,042	0,28	10,50	—	0,175	0,028	0,035	0,24	8,89
80	—	0,240	0,040	0,048	0,32	12,00	—	0,200	0,032	0,040	0,27	10,16
90	—	0,270	0,045	0,054	0,36	13,50	—	0,225	0,036	0,045	0,31	11,43
100	—	0,300	0,050	0,060	0,40	15,00	—	0,250	0,040	0,050	0,34	12,70

134

Голубика

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	—	—	—	2,0	—	Следы	—	—	—	1,96
20	—	„	—	—	—	4,0	—	„	—	—	—	3,92
30	—	„	—	—	—	6,0	—	„	—	—	—	5,88
40	—	„	—	—	—	8,0	—	„	—			7,84
50	—	„	—	—	—	10,0	—	„	—	—	—	9,80
60	—	„		—		12,0	—	„	—	—	—	11,76
70	—	„	—	—	—	14,0	—	„	—	—	—	13,72
80	—	„	—	—	—	16,0	—	„	—	—	—	15,68
90	—	„	—	—	—	18,0	—	„	—	—	—	17,64
100	—	„	—	—	—	20,0	—	„	—	—	—	19,60

б/н

Гранат

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	0,50	—	—	—	—	—	0,07
20	—	—	—	—	—	1,00	—	—	—	—	—	0,14
30	—	—	—	—	—	1,50	—	—	—	—	—	0,21
40	—	—	—	—	—	2,00	—	—	—	—	—	0,28
50	—	—	—	—	—	2,50	—	—	—	—	—	0,35
60	—	—	—	—	—	3,00	—	—	—	—	—	0,42
70	—	—	—	—	—	3,50	—	—	—	—	—	0,49
80	—	—	—	—	—	4,00	—	—	—	—	—	0,56
90	—	—	—	—	—	4,50	—	—	—	—	—	0,63
100	—	—	—	—	—	5,00	—	—	—	—	—	0,70

135

Грейпфрут

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,001	0,004	0,002	0,03	4,0	—	0,001	0,002	0,001	0,02	2,40
20	—	0,002	0,008	0,004	0,06	8,0	—	0,002	0,004	0,002	0,04	4,80
30	—	0,004	0,012	0,006	0,09	12,0	—	0,003	0,006	0,003	0,05	7,20
40	—	0,005	0,016	0,008	0,12	16,0	—	0,004	0,008	0,004	0,07	9,60
50	—	0,006	0,020	0,010	0,15	20,0	—	0,005	0,010	0,005	0,09	12,00
60	—	0,007	0,024	0,012	0,18	24,0	—	0,006	0,012	0,006	0,11	14,40
70	—	0,008	0,028	0,014	0,21	28,0	—	0,007	0,014	0,007	0,13	16,80
80	—	0,010	0,032	0,016	0,24	32,0	—	0,008	0,016	0,008	0,14	19,20
90	—	0,011	0,036	0,018	0,27	36,0	—	0,009	0,018	0,009	0,16	21,60
100	—	0,012	0,040	0,020	0,30	40,0	—	0,010	0,020	0,010	0,18	24,00

136

Груша

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	0,002	0,004	0,01	0,40		Следы	0,002	0,004	0,01	0,36
20	—	„	0,004	0,008	0,02	0,80	—	„	0,004	0,008	0,02	0,72
30	—	„	0,006	0,012	0,03	1,20	—	„	0,006	0,012	0,03	1,08
40	—	„	0,008	0,016	0,04	1,60	—	„	0,008	0,016	0,04	1,44
50	—	„	0,010	0,020	0,05	2,00	—	„	0,010	0,020	0,04	1,80
60	—	„	0,012	0,024	0,06	2,40	—	„	0,012	0,024	0,05	2,16
70	—	„	0,014	0,028	0,07	2,80	—	„	0,014	0,028	0,06	2,52
80	—	„	0,016	0,032	0,08	3,20	—	„	0,016	0,032	0,07	2,88
90	—	„	0,018	0,036	0,09	3,60	—	„	0,018	0,036	0,08	3,24
100	—	„	0,020	0,040	0,10	4,00	—	„	0,020	0,040	0,09	3,60

137

Ежевика (без плодоножки)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,030	0,003	0,005	0,04	0,50	—	0,030	0,003	0,005	0,04	0,49
20	—	0,060	0,006	0,010	0,08	1,00	—	0,060	0,006	0,010	0,08	0,98
30	—	0,090	0,009	0,015	0,12	1,50	—	0,090	0,009	0,015	0,12	1,47
40	—	0,120	0,012	0,020	0,16	2,00	—	0,120	0,012	0,020	0,16	1,96
50	—	0,150	0,015	0,025	0,20	2,50	—	0,150	0,015	0,025	0,20	2,45
60	—	0,180	0,018	0,030	0,24	3,00	—	0,180	0,018	0,030	0,24	2,94
70	—	0,210	0,021	0,035	0,28	3,50	—	0,210	0,021	0,035	0,28	3,43
80	—	0,240	0,024	0,040	0,32	4,00	—	0,240	0,024	0,040	0,32	3,92
90	—	0,270	0,027	0,045	0,36	4,50	—	0,270	0,027	0,045	0,36	4,41
100	—	0,300	0,030	0,050	0,40	5,00	—	0,300	0,030	0,050	0,40	4,90

137а

Ежевика (с плодоножкой)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,030	0,003	0,005	0,04	0,50	—	0,025	0,002	0,004	0,03	0,42
20	—	0,060	0,006	0,010	0,08	1,00	—	0,050	0,004	0,008	0,07	0,84
30	—	0,090	0,009	0,015	0,12	1,50	—	0,075	0,006	0,012	0,10	1,26
40	—	0,120	0,012	0,020	0,16	2,00	—	0,100	0,008	0,016	0,14	1,68
50	—	0,150	0,015	0,025	0,20	2,50	—	0,125	0,010	0,020	0,17	2,10
60	—	0,180	0,018	0,030	0,24	3,00	—	0,150	0,012	0,024	0,20	2,52
70	—	0,210	0,021	0,035	0,28	3,50	—	0,175	0,014	0,028	0,24	2,94
80	—	0,240	0,024	0,040	0,32	4,00	—	0,200	0,016	0,032	0,27	3,36
90	—	0,270	0,027	0,045	0,36	4,50	—	0,225	0,018	0,036	0,31	3,78
100	—	0,300	0,030	0,050	0,40	5,00	—	0,250	0,020	0,040	0,34	4,20

б/н

Земляника (лесная)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	3,0	—	—	—	—	—	—
20	—	—	—	—	—	6,0	—	—	—	—	—	—
30	—	—	—	—	—	9,0	—	—	—	—	—	—
40	—	—	—	—	—	12,0	—	—	—	—	—	—
50	—	—	—	—	—	15,0	—	—	—	—	—	—
60	—	—	—	—	—	18,0	—	—	—	—	—	—
70	—	—	—	—	—	21,0	—	—	—	—	—	—
80	—	—	—	—	—	24,0	—	—	—	—	—	—
90	—	—	—	—	—	27,0	—	—	—	—	—	—
100	—	—	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—	—

138

Земляника (садовая)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	Следы	0,003	0,006	0,003	6,0		Следы	0,002	0,005	0,02	5,10
20	—	»	0,006	0,012	0,006	12,0	—	»	0,004	0,010	0,05	10,20
30	—	»	0,009	0,018	0,009	18,0	—	»	0,006	0,015	0,08	15,30
40	—	»	0,012	0,024	0,012	24,0	—	»	0,008	0,020	0,10	20,40
50	—	»	0,015	0,030	0,015	30,0	—	»	0,010	0,025	0,12	25,50
60	—	»	0,018	0,036	0,018	36,0	—	»	0,012	0,030	0,15	30,60
70	—	»	0,021	0,042	0,021	42,0	—	»	0,014	0,035	0,18	35,70
80	—	»	0,024	0,048	0,024	48,0	—	»	0,016	0,040	0,20	40,80
90	—	»	0,027	0,054	0,027	54,0	—	»	0,018	0,045	0,22	45,90
100	—	»	0,030	0,060	0,030	60,0	—	»	0,020	0,050	0,25	51,00

б/н

Калина

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	7,0	—	—	—	—	—	—
20	—	—	—	—	—	14,0	—	—			—	—
30	—	—	—	—	—	21,0	—	—			—	—
40	—	—	—	—	—	28,0	—	—	—	—	—	—
50	—	—	—	—	—	35,0	—	—	—	—	—	—
60	—	—	—	—	—	42,0	—	—	—	—	—	—
70	—	—	—	—	—	49,0	—	—	—	—	—	—
80	—	—	—	—	—	56,0	—	—	—	—	—	—
90	—	—	—	—	—	63,0	—	—	—	—	—	—
100	—	—	—	—	—	70,0	—	—	—	—	—	—

139

Кизил

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	5,0	—	—	—	—	—	4,0
20	—	—	—	—	—	10,0	—	—	—	—	—	8,0
30	—	—	—	—	—	15,0	—	—	—	—	—	12,0
40	—	—	—	—	—	20,0	—	—	—	—	—	16,0
50	—	—	—	—	—	25,0	—	—	—	—	—	20,0
60	—	—	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—	24,0
70	—	—	—	—	—	35,0	—	—	—	—	—	28,0
80	—	—	—	—	—	40,0	—	—	—	—	—	32,0
90	—	—	—	—	—	45,0	—	—	—	—	—	36,0
100	—	—	—	—	—	50,0	—	—	—	—	—	40,0

141

Клюква (свежая)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,003	0,002	0,01	1,0	—	0	0,003	0,002	0,01	0,98
20	—	0	0,006	0,004	0,02	2,0	—	0	0,006	0,004	0,02	1,96
30	—	0	0,009	0,006	0,03	3,0	—	0	0,009	0,006	0,03	2,94
40	—	0	0,012	0,008	0,04	4,0	—	0	0,012	0,008	0,04	3,92
50	—	0	0,015	0,010	0,05	5,0	—	0	0,015	0,010	0,05	4,90
60	—	0	0,018	0,012	0,06	6,0	—	0	0,018	0,012	0,06	5,88
70	—	0	0,021	0,014	0,07	7,0	—	0	0,021	0,014	0,07	6,86
80	—	0	0,024	0,016	0,08	8,0	—	0	0,024	0,016	0,08	7,84
90	—	0	0,027	0,018	0,09	9,0	—	0	0,027	0,018	0,09	8,82
100	—	0	0,030	0,020	0,10	10,0	—	0	0,030	0,020	0,10	9,80

142

Крыжовник

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,010	0,004	0,002	0,01	5,0	—	0,009	0,004	0,002	0,009	4,75
20	—	0,020	0,008	0,004	0,02	10,0	—	0,018	0,008	0,004	0,018	9,50
30	—	0,030	0,012	0,006	0,03	15,0	—	0,027	0,012	0,006	0,027	14,25
40	—	0,040	0,016	0,008	0,04	20,0	—	0,036	0,016	0,008	0,036	19,00
50	—	0,050	0,020	0,010	0,05	25,0	—	0,045	0,020	0,010	0,045	23,75
60	—	0,060	0,024	0,012	0,06	30,0	—	0,054	0,024	0,012	0,054	28,50
70	—	0,070	0,028	0,014	0,07	35,0		0,063	0,028	0,014	0,063	33,25
80	—	0,080	0,032	0,016	0,08	40,0	—	0,072	0,032	0,016	0,072	38,00
90	—	0,090	0,036	0,018	0,09	45,0		0,081	0,036	0,018	0,081	42,75
100	—	0,100	0,040	0,020	0,10	50,0		0,090	0,040	0,020	0,090	47,50

143

Лимоны

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,040	0,004	Следы	0,01	4,0		0,020	0,002	Следы	0,005	2,0
20	—	0,080	0,008	„	0,02	8,0	-	0,040	0,004	„	0,010	4,0
30	—	0,120	0,012	„	0,03	12,0	-	0,060	0,006	„	0,015	6,0
40	—	0,160	0,016	„	0,04	16,0		0,080	0,008	„	0,020	8,0
50	—	0,200	0,020	„	0,05	20,0	—	0,100	0,010	„	0,025	10,0
60	—	0,240	0,024	„	0,06	24,0	—	0,120	0,012	„	0,030	12,0
70	—	0,280	0,028	„	0,07	28,0	—	0,140	0,014	„	0,035	14,0
80	—	0,320	0,032	„	0,08	32,0	—	0,160	0,016	„	0,040	16,0
90	—	0,360	0,036	„	0,09	36,0		0,180	0,018	„	0,045	18,0
100	—	0,400	0,040	„	0,10	40,0	—	0,200	0,020	„	0,050	20,0

144

Малина

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	В	PP	C	А	каротин	B_1	В	PP	C
10	—	0,030	0,002	0,007	0,03	3,0	—	0,025	0,002	0,006	0,02	2,55
20		0,060	0,004	0,014	0,06	6,0	—	0,050	0,004	0,012	0,05	5,10
30	—	0,090	0,006	0,021	0,09	9,0	—	0,075	0,006	0,018	0,08	7,65
40	—	0,120	0,008	0,028	0,12	12,0	—	0,100	0,008	0,024	0,10	10,20
50	—	0,150	0,010	0,035	0,15	15,0	—	0,125	0,010	0,030	0,12	12,75
60	—	0,180	0,012	0,042	0,18	18,0	—	0,150	0,012	0,036	0,15	15,30
70	—	0,210	0,014	0,049	0,21	21,0	—	0,175	0,014	0,042	0,18	17,85
80	—	0,240	0,016	0,056	0,24	24,0	—	0,200	0,016	0,048	0,20	20,40
90	—	0,270	0,018	0,063	0,27	27,0	—	0,225	0,018	0,054	0,22	22,95
100		0,300	0,020	0,070	0,30	30,0	—	0,250	0,020	0,060	0,25	25,50

145

Мандарины

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,060	0,008	0,003	0,02	3,0	—	0,040	0,006	0,002	0,02	2,22
20	—	0,120	0,016	0,006	0,04	6,0	—	0,080	0,012	0,004	0,03	4,44
30	—	0,180	0,024	0,009	0,06	9,0	—	0,120	0,018	0,006	0,04	6,66
40	—	0,240	0,032	0,012	0,08	12,0	—	0,160	0,024	0,008	0,06	8,88
50	—	0,300	0,040	0,015	0,10	15,0	—	0,200	0,030	0,010	0,08	11,10
60	—	0,360	0,048	0,018	0,12	18,0	—	0,240	0,036	0,012	0,09	13,32
70	—	0,420	0,056	0,021	0,14	21,0	—	0,280	0,042	0,014	0,10	15,54
80	—	0,480	0,064	0,024	0,16	24,0	—	0,320	0,048	0,016	0,12	17,76
90	—	0,540	0,072	0,027	0,18	27,0	—	0,360	0,054	0,018	0,14	19,98
100	—	0,600	0,080	0,030	0,20	30,0	—	0,400	0,060	0,020	0,15	22,20

145

Мандарины (корка)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	С	А	каротин	B_1	B_2	PP	С
10	—	0,20	—	—	—	10,0	—	—	—	—	—	—
20	—	0,40	—	—	—	20,0	—	—	—	—	—	—
30	—	0,60	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—	—
40	—	0,80	—	—	—	40,0	—	—	—	—	—	—
50	—	1,00	—	—	—	50,0	—	—	—	—	—	—
60	—	1,20	—	—	—	60,0	—	—	—	—	—	—
70	—	1,40	—	—	—	70,0	—	—	—	—	—	—
80	—	1,60	—	—	—	80,0	—	—	—	—	—	—
90	—	1,80	—	—	—	90,0	—	—	—	—	—	—
100	—	2,00	—	—	—	100,0	—	—	—	—	—	—

146

Маслины

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	С	А	каротин	B_1	B_2	PP	С
10	—	0,060	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20	—	0,120	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
30	—	0,180	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
40	—	0,240	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	—	0,300	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60	—	0,360	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
70	—	0,420	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80	—	0,480	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
90	—	0,540	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
100	—	0,600	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

146

Маслины (зеленые)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	С	А	каротин	B_1	B_2	PP	С
10	—	0,025	Следы	—	—	—	—	—	—	—	—	—
20	—	0,050	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—
30	—	0,075	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—
40	—	0,100	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	—	0,125	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60	—	0,150	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—
70	—	0,175	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80	—	0,200	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—
90	—	0,225	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—
100	—	0,250	”	—	—	—	—	—	—	—	—	—

б/н

Морошка

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	С	А	каротин	B_1	B_2	PP	С
10	—	—	—	—	—	3,0	—	—	—	—	—	—
20	—	—	—	—	—	6,0	—	—	—	—	—	—
30	—	—	—	—	—	9,0	—	—	—	—	—	—
40	—	—	—	—	—	12,0	—	—	—	—	—	—
50	—	—	—	—	—	15,0	—	—	—	—	—	—
60	—	—	—	—	—	18,0	—	—	—	—	—	—
70	—	—	—	—	—	21,0	—	—	—	—	—	—
80	—	—	—	—	—	24,0	—	—	—	—	—	—
90	—	—	—	—	—	27,0	—	—	—	—	—	—
100	—	—	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—	—

147 **Облепиха (мороженая)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,800	—	[illegible]	[illegible]	12,0	—	—	—	—	—	[illegible]
20	—	1,600	—	[illegible]	[illegible]	24,0	—	—	—	—	—	[illegible]
30	—	2,400	—	—	[illegible]	36,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
40	—	3,200	[illegible]	—	[illegible]	48,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
50	—	4,000	—	[illegible]	[illegible]	60,0	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]
60	—	4,800	—	[illegible]	[illegible]	72,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
70	—	5,600	[illegible]	[illegible]	[illegible]	84,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
80	—	6,400	—	[illegible]	[illegible]	96,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—
90	—	7,200	—	—	[illegible]	108,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—
100	—	8,000	—	[illegible]	[illegible]	120,0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

148 **Персики**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,050	0,002	0,005	0,09	1,0	—	0,040	0,002	0,004	0,08	0,90
20	—	0,100	0,004	0,010	0,18	2,0	—	0,080	0,004	0,008	0,16	1,80
30	—	0,150	0,006	0,015	0,27	3,0	—	0,120	0,006	0,012	0,24	2,70
40	—	0,200	0,008	0,020	0,36	4,0	—	0,160	0,008	0,016	0,32	3,60
50	—	0,250	0,010	0,025	0,45	5,0	—	0,200	0,010	0,020	0,40	4,50
60	—	0,300	0,012	0,030	0,54	6,0	—	0,240	0,012	0,024	0,49	5,40
70	—	0,350	0,014	0,035	0,63	7,0	—	0,280	0,014	0,028	0,57	6,30
80	—	0,400	0,016	0,040	0,72	8,0	—	0,320	0,016	0,032	0,65	7,20
90	—	0,450	0,018	0,045	0,81	9,0	—	0,360	0,018	0,036	0,73	8,10
100	—	0,500	0,020	0,050	0,90	10,0	—	0,400	0,020	0,040	0,81	9,00

150 **Рябина**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,80	—	—	—	5,0	—	—	—	—	—	—
20	—	1,60	—	—	—	10,0	—	—	—	—	—	—
30	—	2,40	—	—	—	15,0	—	—	—	—	—	—
40	—	3,20	—	—	—	20,0	—	—	—	—	—	—
50	—	4,00	—	—	—	25,0	—	—	—	—	—	—
60	—	4,80	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—	—
70	—	5,60	—	—	—	35,0	—	—	—	—	—	—
80	—	6,40	—	—	—	40,0	—	—	—	—	—	—
90	—	7,20	—	—	—	45,0	—	—	—	—	—	—
100	—	8,00	—	—	—	50,0	—	—	—	—	—	—

151 **Слива**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,010	0,006	0,004	0,05	0,50	—	0,010	0,005	0,004	0,04	0,45
20	—	0,020	0,012	0,008	0,10	1,00	—	0,020	0,010	0,008	0,09	0,90
30	—	0,030	0,018	0,012	0,15	1,50	—	0,030	0,015	0,012	0,14	1,35
40	—	0,040	0,024	0,016	0,20	2,00	—	0,040	0,020	0,016	0,18	1,80
50	—	0,050	0,030	0,020	0,25	2,50	—	0,050	0,025	0,020	0,22	2,25
60	—	0,060	0,036	0,024	0,30	3,00	—	0,060	0,030	0,024	0,27	2,70
70	—	0,070	0,042	0,028	0,35	3,50	—	0,070	0,035	0,028	0,32	3,15
80	—	0,080	0,048	0,032	0,40	4,00	—	0,080	0,040	0,032	0,36	3,60
90	—	0,090	0,054	0,036	0,45	4,50	—	0,090	0,045	0,036	0,40	4,05
100	—	0,100	0,060	0,040	0,50	5,00	—	0,100	0,050	0,040	0,45	4,50

152

Смородина белая

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	—	—		0,50		0		—	—	0,45
20	—	0	—			1,00		0	—	—	—	0,90
30	—	0	—			1,50		0		—	—	1,35
40	—	0				2,00		0				1,80
50	—	0				2,50	—	0	—	—	—	2,25
60		0				3,00		0		—	—	2,70
70		0				3,50		0	—		—	3,15
80		0				4,00		0				3,60
90	—	0				4,50		0				4,05
100		0				5,00		0			—	4,50

153

Смородина красная

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10		—	—			3,0			—	—	—	2,70
20		—				6,0		—	—	—	—	5,40
30						9,0		—	—	—	—	8,10
40	—	—		—	—	12,0			—	—	—	10,80
50	—		—	—	—	15,0			—	—	—	13,50
60	—	—	—	—	—	18,0	—	—		—	—	16,20
70		—	—	—	—	21,0	—	—	—	—	—	18,90
80	—	—	—	—		24,0		—	—	—	—	21,60
90		—	—			27,0	—			—	—	24,30
100		—	—		—	30,0		—	—		—	27,00

154

Смородина черная

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,070	—	—	—	30,0	—	0,069	—	—	—	29,40
20	—	0,140	—	—	—	60,0	—	0,138	—	—	—	58,80
30	—	0,210	—	—	—	90,0	—	0,207	—	—	—	88,20
40	—	0,280	—	—	—	120,0	—	0,276	—			117,00
50	—	0,350	—	—	—	150,0	—	0,345	—	—	—	147,00
60	—	0,420	—	—	—	180,0	—	0,414	—	—		176,40
70	—	0,490	—	—	—	210,0	—	0,483	—	—		205,80
80	—	0,560	—	—	—	240,0	—	0,552	—	—		235,20
90	—	0,630	—	—	—	270,0	—	0,621	—	—		264,60
100	—	0,700	—	—	—	300,0	—	0,690	—	—	—	294,00

155

Терн

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	1,50	—	—	—	—	—	—
20	—	—	—	—	—	3,00	—	—	—	—	—	—
30	—	—	—	—	—	4,50	—	—	—	—	—	—
40	—	—	—	—	—	6,00	—	—	—	—	—	—
50	—	—	—	—	—	7,50	—	—	—	—	—	—
60	—	—	—	—	—	9,00	—	—	—	—	—	—
70	—	—	—	—	—	10,50	—	—	—	—	—	—
80	—	—	—	—	—	12,00	—	—	—	—	—	—
90	—	—	—	—	—	13,50	—	—	—	—	—	—
100	—	—	—	—	—	15,00	—	—	—	—	—	—

[illegible]

г	A	каротин	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible] **Шиповник сушеный (целые плоды красного цвета)**

г	A	каротин	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	—	0,5[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
60	—	3,0[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
80	—	4[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
90	—	4[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
100	—	5,0[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible] **Шиповник сушеный (целые плоды темного цвета)**

г	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	10,0	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	20,0	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	30,0	[illegible]	[illegible]
40	—	—	—	—	—	40,0	[illegible]	[illegible]
50	—	—	—	—	—	50,0	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	—	—	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
80	—	—	—	—	—	80,0	[illegible]	[illegible]
90	—	—	—	—	—	90,0	[illegible]	[illegible]
100	—	—	—	—	—	100,0	[illegible]	[illegible]

162 **Яблоки (антоновка и титовка)**

г	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	—	—	—	—	—	6,0	—	—	—	—	—	5,[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
40	—	—	—	—	—	[illegible]	[illegible]	—	—	—	—	13.2
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
90	—	—	—	—	—	[illegible]	[illegible]	—	—	—	—	2[illegible]
100	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

162

Яблоки (разные)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,010	0,004	0,003	0,02	0,70		0,009	0,003	0,003	0,02	0,62
20	—	0,020	0,008	0,006	0,04	1,40	—	0,018	0,006	0,006	0,04	1,24
30	—	0,030	0,012	0,009	0,06	2,10	—	0,027	0,009	0,009	0,05	1,86
40	—	0,040	0,016	0,012	0,08	2,80	—	0,036	0,012	0,012	0,07	2,48
50	—	0,050	0,020	0,015	0,10	3,50	—	0,045	0,015	0,015	0,09	3,10
60	—	0,060	0,024	0,018	0,12	4,20		0,054	0,018	0,018	0,11	3,72
70	—	0,070	0,028	0,021	0,14	4,90	—	0,063	0,021	0,021	0,13	4,34
80	—	0,080	0,032	0,024	0,16	5,60	—	0,072	0,024	0,024	0,14	4,96
90	—	0,090	0,036	0,027	0,18	6,30	—	0,081	0,027	0,027	0,16	5,58
100	—	0,100	0,040	0,030	0,20	7,00	—	0,090	0,030	0,030	0,18	6,20

164

Абрикосы сушеные без косточки (курага)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,500	—	—	—	—	—	0,500	—	—	—	—
20	—	1,000	—	—	—	—	—	1,000	—	—	—	—
30	—	1,500	—	—	—	—	—	1,500	—	—	—	—
40	—	2,000	—	—	—	—	—	2,000	—	—	—	—
50	—	2,500	—	—	—	—	—	2,500	—	—	—	—
60	—	3,000	—	—	—	—	—	3,000	—	—	—	—
70	—	3,500	—	—	—	—	—	3,500	—	—	—	—
80	—	4,000	—	—	—	—	—	4,000	—	—	—	—
90	—	4,500	—	—	—	—	—	4,500	—	—	—	—
100	—	5,000	—	—	—	—	—	5,000	—	—	—	—

165

Виноград сушеный (изюм)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,010	0,015	0,008	0,05	Следы		0,009	0,013	0,007	0,04	Следы
20	—	0,020	0,030	0,016	0,10	"	—	0,018	0,026	0,014	0,09	"
30	—	0,030	0,045	0,024	0,15	"	—	0,027	0,039	0,021	0,14	"
40	—	0,040	0,060	0,032	0,20	"		0,036	0,052	0,028	0,18	"
50	—	0,050	0,075	0,040	0,25	"	—	0,045	0,065	0,035	0,22	"
60	—	0,060	0,090	0,048	0,30	"	—	0,054	0,078	0,042	0,27	"
70		0,070	0,105	0,056	0,35	"	—	0,063	0,091	0,049	0,32	"
80		0,080	0,120	0,064	0,40	"	—	0,072	0,104	0,056	0,36	"
90		0,090	0,135	0,072	0,45	"	—	0,081	0,117	0,063	0,40	"
100	—	0,100	0,150	0,080	0,50	"	—	0,090	0,130	0,070	0,45	"

186

Орехи грецкие

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,002	0,048	0,013	0,12	0,30	—	0,001	0,022	0,006	0,05	0,13
20	—	0,004	0,096	0,026	0,24	0,60	—	0,002	0,044	0,012	0,11	0,26
30		0,006	0,144	0,039	0,36	0,90	—	0,003	0,066	0,018	0,16	0,39
40		0,008	0,192	0,052	0,48	1,20	—	0,004	0,088	0,024	0,22	0,52
50		0,010	0,240	0,065	0,60	1,50	—	0,005	0,110	0,030	0,27	0,65
60		0,012	0,288	0,078	0,72	1,80	—	0,006	0,132	0,036	0,32	0,78
70		0,014	0,336	0,091	0,84	2,10	—	0,007	0,154	0,042	0,38	0,91
80		0,016	0,384	0,104	0,96	2,40		0,008	0,176	0,048	0,43	1,04
90	—	0,018	0,432	0,117	1,08	2,70	—	0,009	0,198	0,054	0,49	1,17
100	—	0,020	0,480	0,130	1,20	3,00		0,010	0,220	0,060	0,54	1,30

186

Орехи грецкие (зеленые)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	120,0	—	—	—	—	—	—
20	—	—	—	—	—	240,0	—	—	—	—	—	—
30	—	—	—	—	—	360,0	—	—	—	—	—	—
40	—	—	—	—	—	480,0	—	—	—	—	—	—
50	—	—	—	—	—	600,0	—	—	—	—	—	—
60	—	—	—	—	—	720,0	—	—	—	—	—	—
70	—	—	—	—	—	840,0	—	—	—	—	—	—
80	—	—	—	—	—	960,0	—	—	—	—	—	—
90	—	—	—	—	—	1080,0	—	—	—	—	—	—
100	—	—	—	—	—	1200,0	—	—	—	—	—	—

187

Орехи земляные (арахис)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,002	0,084	0,012	1,60	0	—	0,001	0,063	0,009	1,20	0
20	—	0,004	0,168	0,024	3,20	0	—	0,002	0,126	0,018	2,40	0
30	—	0,006	0,252	0,036	4,80	0	—	0,003	0,189	0,027	3,60	0
40	—	0,008	0,336	0,048	6,40	0	—	0,004	0,252	0,036	4,80	0
50	—	0,010	0,420	0,060	8,00	0	—	0,005	0,315	0,045	6,00	0
60	—	0,012	0,504	0,072	9,60	0	—	0,006	0,378	0,054	7,20	0
70	—	0,014	0,588	0,084	11,20	0	—	0,007	0,441	0,063	8,40	0
80	—	0,016	0,672	0,096	12,80	0	—	0,008	0,504	0,072	9,60	0
90	—	0,018	0,756	0,108	14,40	0	—	0,009	0,567	0,081	10,80	0
100	—	0,020	0,840	0,120	16,00	0	—	0,010	0,630	0,090	12,00	0

188

Каштан (свежий)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,026	0,022	0,05	3,0	—	0	0,019	0,016	0,04	2,25
20	—	0	0,052	0,044	0,10	6,0	—	0	0,038	0,032	0,08	4,50
30	—	0	0,078	0,066	0,15	9,0	—	0	0,057	0,048	0,12	6,75
40	—	0	0,104	0,088	0,20	12,0	—	0	0,076	0,064	0,16	9,00
50	—	0	0,130	0,110	0,25	15,0	—	0	0,095	0,080	0,20	11,25
60	—	0	0,156	0,132	0,30	18,0	—	0	0,114	0,096	0,24	13,50
70	—	0	0,182	0,154	0,35	21,0	—	0	0,133	0,112	0,28	15,75
80	—	0	0,208	0,176	0,40	24,0	—	0	0,152	0,128	0,32	18,00
90	—	0	0,234	0,198	0,45	27,0	—	0	0,171	0,144	0,36	20,25
100	—	0	0,260	0,220	0,50	30,0	—	0	0,190	0,160	0,40	22,50

189

Каштан (сушеный)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,034	0,039	0,08	0	—	—	—	—	—	—
20	—	0	0,068	0,078	0,16	0	—	—	—	—	—	—
30	—	0	0,102	0,117	0,24	0	—	—	—	—	—	—
40	—	0	0,136	0,156	0,32	0	—	—	—	—	—	—
50	—	0	0,170	0,195	0,40	0	—	—	—	—	—	—
60	—	0	0,204	0,234	0,48	0	—	—	—	—	—	—
70	—	0	0,238	0,273	0,56	0	—	—	—	—	—	—
80	—	0	0,272	0,312	0,64	0	—	—	—	—	—	—
90	—	0	0,306	0,351	0,72	0	—	—	—	—	—	—
100	—	0	0,340	0,390	0,80	0	—	—	—	—	—	—

192

Миндаль (сладкий)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0,025	0,067	0,46	Следы	—	0	0,015	0,040	0,28	Следы
20	—	0	0,050	0,134	0,92	„	—	0	0,030	0,080	0,56	„
30	—	0	0,075	0,201	1,38	„	—	0	0,045	0,120	0,84	„
40	—	0	0,100	0,268	1,84	„	—	0	0,060	0,160	1,12	„
50	—	0	0,125	0,335	2,30	„	—	0	0,075	0,200	1,40	„
60	—	0	0,150	0,402	2,76	„	—	0	0,090	0,240	1,68	„
70	—	0	0,175	0,469	3,22	„	—	0	0,105	0,280	1,96	„
80	—	0	0,200	0,536	3,68	„	—	0	0,120	0,320	2,24	„
90	—	0	0,225	0,603	4,14	„	—	0	0,135	0,360	2,52	„
100	—	0	0,250	0,670	4,60	„	—	0	0,150	0,400	2,80	„

195

Мед пчелиный (натуральный)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	0	0,005	0,02	0,20	—	0	0	0,005	0,02	0,20
20	—	0	0	0,010	0,04	0,40	—	0	0	0,010	0,04	0,40
30	—	0	0	0,015	0,06	0,60	—	0	0	0,015	0,06	0,60
40	—	0	0	0,020	0,08	0,80	—	0	0	0,020	0,08	0,80
50	—	0	0	0,025	0,10	1,00	—	0	0	0,025	0,10	1,00
60	—	0	0	0,030	0,12	1,20	—	0	0	0,030	0,12	1,20
70	—	0	0	0,035	0,14	1,40	—	0	0	0,035	0,14	1,40
80	—	0	0	0,040	0,16	1,60	—	0	0	0,040	0,16	1,60
90	—	0	0	0,045	0,18	1,80	—	0	0	0,045	0,18	1,80
100	—	0	0	0,050	0,20	2,00	—	0	0	0,050	0,20	2,00

б/н

Жир рыбий (тресковый)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	1,90	—	—	—	—	—	1,90	—	—	—	—	—
20	3,80	—	—	—	—	—	3,80	—	—	—	—	—
30	5,70	—	—	—	—	—	5,70	—	—	—	—	—
40	7,60	—	—	—	—	—	7,60	—	—	—	—	—
50	9,50	—	—	—	—	—	9,50	—	—	—	—	—
60	11,40	—	—	—	—	—	11,40	—	—	—	—	—
70	13,30	—	—	—	—	—	13,30	—	—	—	—	—
80	15,20	—	—	—	—	—	15,20	—	—	—	—	—
90	17,10	—	—	—	—	—	17,10	—	—	—	—	—
100	19,00	—	—	—	—	—	19,00	—	—	—	—	—

263—268

Масло коровье (сливочное и топленое)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,060	—	—	—	—	—	0,060	—	—	—	—	—
20	0,120	—	—	—	—	—	0,120	—	—	—	—	—
30	0,180	—	—	—	—	—	0,180	—	—	—	—	—
40	0,240	—	—	—	—	—	0,240	—	—	—	—	—
50	0,300	—	—	—	—	—	0,300	—	—	—	—	—
60	0,360	—	—	—	—	—	0,360	—	—	—	—	—
70	0,420	—	—	—	—	—	0,420	—	—	—	—	—
80	0,480	—	—	—	—	—	0,480	—	—	—	—	—
90	0,540	—	—	—	—	—	0,540	—	—	—	—	—
100	0,600	—	—	—	—	—	0,600	—	—	—	—	—

[illegible] **Масло [illegible]**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	4,0	—	—	—	—	—	4,0	—	—	—	—
20	—	8,0	—	—	—	—	—	8,0	—	—	—	—
30	—	12,0	—	—	—	—	—	12,0	—	—	—	—
40	—	16,0	—	—	—	—	—	16,0	—	—	—	—
50	—	20,0	—	—	—	—	—	20,0	—	—	—	—
60	—	24,0	—	—	—	—	—	24,0	—	—	—	—
70	—	28,0	—	—	—	—	—	28,0	—	—	—	—
80	—	32,0	—	—	—	—	—	32,0	—	—	—	—
90	—	36,0	—	—	—	—	—	36,0	—	—	—	—
100	—	40,0	—	—	—	—	—	40,0	—	—	—	—

б/н **Масло пальмовое**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	8,0	—	—	—	—	—	8,0	—	—	—	—
20	—	16,0	—	—	—	—	—	16,0	—	—	—	—
30	—	24,0	—	—	—	—	—	24,0	—	—	—	—
40	—	32,0	—	—	—	—	—	32,0	—	—	—	—
50	—	40,0	—	—	—	—	—	40,0	—	—	—	—
60	—	48,0	—	—	—	—	—	48,0	—	—	—	—
70	—	56,0	—	—	—	—	—	56,0	—	—	—	—
80	—	64,0	—	—	—	—	—	64,0	—	—	—	—
90	—	72,0	—	—	—	—	—	72,0	—	—	—	—
100	—	80,0	—	—	—	—	—	80,0	—	—	—	—

285 **Молоко кобылье**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,003	0,004	—	2,50	—	—	0,003	0,004	—	2,50
20	—	—	0,006	0,008	—	5,00	—	—	0,006	0,008	—	5,00
30	—	—	0,009	0,012	—	7,50	—	—	0,009	0,012	—	7,50
40	—	—	0,012	0,016	—	10,00	—	—	0,012	0,016	—	10,00
50	—	—	0,015	0,020	—	12,50	—	—	0,015	0,020	—	12,50
60	—	—	0,018	0,024	—	15,00	—	—	0,018	0,024	—	15,00
70	—	—	0,021	0,028	—	17,50	—	—	0,021	0,028	—	17,50
80	—	—	0,024	0,032	—	20,00	—	—	0,024	0,032	—	20,00
90	—	—	0,027	0,036	—	22,50	—	—	0,027	0,036	—	22,50
100	—	—	0,030	0,040	—	25,00	—	—	0,030	0,040	—	25,00

286 **Молоко козье**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,005	—	0,004	0,018	0,03	0,30	0,005	—	0,004	0,018	0,03	0,30
20	0,010	—	0,008	0,036	0,06	0,60	0,010	—	0,008	0,036	0,06	0,60
30	0,015	—	0,012	0,054	0,09	0,90	0,015	—	0,012	0,054	0,09	0,90
40	0,020	—	0,016	0,072	0,12	1,20	0,020	—	0,016	0,072	0,12	1,20
50	0,025	—	0,020	0,090	0,15	1,50	0,025	—	0,020	0,090	0,15	1,50
60	0,030	—	0,024	0,108	0,18	1,80	0,030	—	0,024	0,108	0,18	1,80
70	0,035	—	0,028	0,126	0,21	2,10	0,035	—	0,028	0,126	0,21	2,10
80	0,040	—	0,032	0,144	0,24	2,40	0,040	—	0,032	0,144	0,24	2,40
90	0,045	—	0,036	0,162	0,27	2,70	0,045	—	0,036	0,162	0,27	2,70
100	0,050	—	0,040	0,180	0,30	3,00	0,050	—	0,040	0,180	0,30	3,00

287

Молоко коровье (цельное)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,005	—	0,005	0,019	0,01	0,10	0,005	—	0,005	0,019	0,01	0,10
20	0,010	—	0,010	0,038	0,02	0,20	0,010	—	0,010	0,038	0,02	0,20
30	0,015	—	0,015	0,057	0,03	0,30	0,015	—	0,015	0,057	0,03	0,30
40	0,020	—	0,020	0,076	0,04	0,40	0,020	—	0,020	0,076	0,04	0,40
50	0,025	—	0,025	0,095	0,05	0,50	0,025	—	0,025	0,095	0,05	0,50
60	0,030	—	0,030	0,114	0,06	0,60	0,030	—	0,030	0,114	0,06	0,60
70	0,035		0,035	0,133	0,07	0,70	0,035	—	0,035	0,133	0,07	0,70
80	0,040	—	0,040	0,152	0,08	0,80	0,040		0,040	0,152	0,08	0,80
90	0,045	—	0,045	0,171	0,09	0,90	0,045	—	0,045	0,171	0,09	0,90
100	0,050	—	0,050	0,190	0,10	1,00	0,050	—	0,050	0,190	0,10	1,00

288

Молоко коровье (обезжиренное)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,001	—	0,004	0,018	0,01	0,10	0,001		0,004	0,018	0,01	0,10
20	0,002	—	0,008	0,036	0,02	0,20	0,002		0,008	0,036	0,02	0,20
30	0,003	—	0,012	0,054	0,03	0,30	0,003		0,012	0,054	0,03	0,30
40	0,004	—	0,016	0,072	0,04	0,40	0,004	—	0,016	0,072	0,04	0,40
50	0,005	—	0,020	0,090	0,05	0,50	0,005		0,020	0,090	0,05	0,50
60	0,006	—	0,024	0,108	0,06	0,60	0,006		0,024	0,108	0,06	0,60
70	0,007	—	0,028	0,126	0,07	0,70	0,007	—	0,028	0,126	0,07	0,70
80	0,008	—	0,032	0,144	0,08	0,80	0,008	—	0,032	0,144	0,08	0,80
90	0,009	—	0,036	0,162	0,09	0,90	0,009	—	0,036	0,162	0,09	0,90
100	0,010	—	0,040	0,180	0,10	1,00	0,010		0,040	0,180	0,10	1,00

291—292

Молоко коровье сухое (цельное, пленочное и распылительное)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,032	—	0,024	0,131	0,07	0,40	0,032	—	0,024	0,131	0,07	0,40
20	0,064	—	0,048	0,262	0,14	0,80	0,064		0,048	0,262	0,14	0,80
30	0,096	—	0,072	0,393	0,21	1,20	0,096	—	0,072	0,393	0,21	1,20
40	0,128	—	0,096	0,524	0,28	1,60	0,128	—	0,096	0,524	0,28	1,60
50	0,160	—	0,120	0,655	0,35	2,00	0,160	—	0,120	0,655	0,35	2,00
60	0,192	—	0,144	0,786	0,42	2,40	0,192	—	0,144	0,786	0,42	2,40
70	0,224	—	0,168	0,917	0,49	2,80	0,224	—	0,168	0,917	0,49	2,80
80	0,256	—	0,192	1,048	0,56	3,20	0,256	—	0,192	1,048	0,56	3,20
90	0,288	—	0,216	1,179	0,63	3,60	0,288	—	0,216	1,179	0,63	3,60
100	0,320	—	0,240	1,310	0,70	4,00	0,320	—	0,240	1,310	0,70	4,00

293

Молоко коровье сухое (обезжиренное)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,001	—	0,035	0,18	0,10	0,60	0,0012	—	0,035	0,18	0,10	0,60
20	0,002	—	0,070	0,36	0,20	1,20	0,0024	—	0,070	0,36	0,20	1,20
30	0,004	—	0,105	0,54	0,30	1,80	0,0036	—	0,105	0,54	0,30	1,80
40	0,005	—	0,140	0,72	0,40	2,40	0,0048	—	0,140	0,72	0,40	2,40
50	0,006	—	0,175	0,90	0,50	3,00	0,0060		0,175	0,90	0,50	3,00
60	0,007	—	0,210	1,08	0,60	3,60	0,0072		0,210	1,08	0,60	3,60
70	0,008	—	0,245	1,26	0,70	4,20	0,0084	—	0,245	1,26	0,70	4,20
80	0,010	—	0,280	1,44	0,80	4,80	0,0096	—	0,280	1,44	0,80	4,80
90	0,011	—	0,315	1,62	0,90	5,40	0,0108	—	0,315	1,62	0,90	5,40
100	0,012	—	0,350	1,80	1,00	6,00	0,0120		0,350	1,80	1,00	6,00

294 Молоко овечье

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,006	—	0,009	0,034	0,03	0,10	0,006	—	0,009	0,034	0,03	0,10
20	0,012	—	0,018	0,068	0,06	0,20	0,012	—	0,018	0,068	0,06	0,20
30	0,018	—	0,027	0,102	0,09	0,30	0,018	—	0,027	0,102	0,09	0,30
40	0,024	—	0,036	0,136	0,12	0,40	0,024	—	0,036	0,136	0,12	0,40
50	0,030	—	0,045	0,170	0,15	0,50	0,030	—	0,045	0,170	0,15	0,50
60	0,036	—	0,054	0,204	0,18	0,60	0,036	—	0,054	0,204	0,18	0,60
70	0,042	—	0,063	0,238	0,21	0,70	0,042	—	0,063	0,238	0,21	0,70
80	0,048	—	0,072	0,272	0,24	0,80	0,048	—	0,072	0,272	0,24	0,80
90	0,054	—	0,081	0,306	0,27	0,90	0,054	—	0,081	0,306	0,27	0,90
100	0,060	—	0,090	0,340	0,30	1,00	0,060	—	0,090	0,340	0,30	1,00

297, 299 Сливки (35 и 10% жирности)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,030	—	0,005	—	—	0	0,030	—	0,005	—	—	0
20	0,060	—	0,010	—	—	0	0,060	—	0,010	—	—	0
30	0,090	—	0,015	—	—	0	0,090	—	0,015	—	—	0
40	0,120	—	0,020	—	—	0	0,120	—	0,020	—	—	0
50	0,150	—	0,025	—	—	0	0,150	—	0,025	—	—	0
60	0,180	—	0,030	—	—	0	0,180	—	0,030	—	—	0
70	0,210	—	0,035	—	—	0	0,210	—	0,035	—	—	0
80	0,240	—	0,040	—	—	0	0,240	—	0,040	—	—	0
90	0,270	—	0,045	—	—	0	0,270	—	0,045	—	—	0
100	0,300	—	0,050	—	—	0	0,300	—	0,050	—	—	0

298 Сливки (20% жирности)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,024	—	0,003	0,014	0,01	0,10	0,024	—	0,003	0,014	0,01	0,10
20	0,048	—	0,006	0,028	0,02	0,20	0,048	—	0,006	0,028	0,02	0,20
30	0,072	—	0,009	0,042	0,03	0,30	0,072	—	0,009	0,042	0,03	0,30
40	0,096	—	0,012	0,056	0,04	0,40	0,096	—	0,012	0,056	0,04	0,40
50	0,120	—	0,015	0,070	0,05	0,50	0,120	—	0,015	0,070	0,05	0,50
60	0,144	—	0,018	0,084	0,06	0,60	0,144	—	0,018	0,084	0,06	0,60
70	0,168	—	0,021	0,098	0,07	0,70	0,168	—	0,021	0,098	0,07	0,70
80	0,192	—	0,024	0,112	0,08	0,80	0,192	—	0,024	0,112	0,08	0,80
90	0,216	—	0,027	0,126	0,09	0,90	0,216	—	0,027	0,126	0,09	0,90
100	0,240	—	0,030	0,140	0,10	1,00	0,240	—	0,030	0,140	0,10	1,00

316—318 Кумыс (слабый, средний и крепкий)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	—	—	2,0	—	—	—	—	—	2,0
20	—	—	—	—	—	4,0	—	—	—	—	—	4,0
30	—	—	—	—	—	6,0	—	—	—	—	—	6,0
40	—	—	—	—	—	8,0	—	—	—	—	—	8,0
50	—	—	—	—	—	10,0	—	—	—	—	—	10,0
60	—	—	—	—	—	12,0	—	—	—	—	—	12,0
70	—	—	—	—	—	14,0	—	—	—	—	—	14,0
80	—	—	—	—	—	16,0	—	—	—	—	—	16,0
90	—	—	—	—	—	18,0	—	—	—	—	—	18,0
100	—	—	—	—	—	20,0	—	—	—	—	—	20,0

322–323

Сметана (высшего и 1-го сорта)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,030	—	0,005	—	—	0	0,030	—	0,005	—	—	0
20	0,060	—	0,010	—		0	0,060	—	0,010	—	—	0
30	0,090	—	0,015	—		0	0,090	—	0,015	—	—	0
40	0,120	—	0,020	—	—	0	0,120	—	0,020	—	—	0
50	0,150	—	0,025	—	—	0	0,150	—	0,025	—	—	0
60	0,180	—	0,030	—	—	0	0,180	—	0,030	—	—	0
70	0,210	—	0,035	—	—	0	0,210	—	0,035	—	—	0
80	0,240	—	0,040	—	—	0	0,240	—	0,040	—	—	0
90	0,270	—	0,045	—	—	0	0,270	—	0,045	—	—	0
100	0,300	—	0,050	—	—	0	0,300	—	0,050	—	—	0

324—326

Творог (20 и 9% жирности и нежирный)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	0,050	—	—	—	—	—	0,050	—	—
20	—	—	—	0,100	—	—	—	—	—	0,100	—	—
30	—	—	—	0,150	—	—	—	—	—	0,150	—	—
40	—	—	—	0,200	—	—	—	—	—	0,200	—	—
50	—	—	—	0,250	—	—	—	—	—	0,250	—	—
60	—	—	—	0,300	—	—	—	—	—	0,300	—	—
70	—	—	—	0,350	—	—	—	—	—	0,350	—	—
80	—	—	—	0,400	—	—	—	—	—	0,400	—	—
90	—	—	—	0,450	—	—	—	—	—	0,450	—	—
100	—	—	—	0,500	—	—	—	—	—	0,500	—	—

339—341

Сыр голландский (45 и 50% жирности)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,021	—	0,010	0,051	—	—	0,019	—	0,009	0,047	—	—
20	0,042	·	0,020	0,102	—	·	0,038	—	0,018	0,094	—	
30	0,063	—	0,030	0,153	—	—	0,057	—	0,027	0,141	—	—
40	0,084	—	0,040	0,204	·	—	0,076	—	0,036	0,188	—	
50	0,105	—	0,050	0,255	—	—	0,095	—	0,045	0,235	—	—
60	0,126	—	0,060	0,306	—	—	0,114	—	0,054	0,282	—	—
70	0,147	—	0,070	0,357	—	—	0,133	—	0,063	0,329	—	—
80	0,168	—	0,080	0,408	—	—	0,152	—	0,072	0,376	—	—
90	0,189	—	0,090	0,459	—	—	0,171	—	0,081	0,423	—	—
100	0,210	—	0,100	0,510	—	—	0,190	—	0,090	0,470	—	—

343

Сыр костромской (45% жирности)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,023	—	0,096	0,040	—	—	0,022	—	0,006	0,038	—	—
20	0,046	—	0,012	0,080	—	—	0,044	—	0,012	0,076	—	—
30	0,069	—	0,018	0,120	—	—	0,066	—	0,018	0,108	—	—
40	0,092	—	0,024	0,160	—	—	0,088	—	0,024	0,152	—	—
50	0,115	—	0,030	0,200	—	—	0,110	—	0,030	0,190	—	—
60	0,138	—	0,036	0,240	—	—	0,132	—	0,036	0,228	—	—
70	0,161	—	0,042	0,280	—	—	0,154	—	0,042	0,266	—	—
80	0,184	—	0,048	0,320	—	—	0,176	—	0,048	0,308	—	—
90	0,207	—	0,054	0,360	—	—	0,198	—	0,054	0,342	—	—
100	0,230	—	0,060	0,400	—	—	0,220	—	0,060	0,380	—	—

346

Сыр советский (50% жирности)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,023	—	0,007	0,046	—	—	0,022	—	0,006	0,043	—	—
20	0,046	—	0,014	0,092	—	—	0,044	—	0,012	0,086	—	—
30	0,069	—	0,021	0,138	—	—	0,066	—	0,018	0,129	—	—
40	0,092	—	0,028	0,184	—	—	0,088	—	0,024	0,172	—	—
50	0,115	—	0,035	0,230	—	—	0,110	—	0,030	0,215	—	—
60	0,138	—	0,042	0,276	—	—	0,132	—	0,036	0,258	—	—
70	0,161	—	0,049	0,322	—	—	0,154	—	0,042	0,301	—	—
80	0,184	—	0,056	0,368	—	—	0,176	—	0,048	0,344	—	—
90	0,207	—	0,063	0,414	—	—	0,198	—	0,054	0,387		
100	0,230	—	0,070	0,460	—	—	0,220	—	0,060	0,430		

350

Сыр швейцарский (50% жирности)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,027	—	0,007	0,050	—	—	0,025	—	0,006	0,046	—	—
20	0,054	—	0,014	0,100	—	—	0,050	—	0,012	0,092	—	—
30	0,081	—	0,021	0,150	—	—	0,075	—	0,018	0,138	—	—
40	0,108	—	0,028	0,200			0,100	—	0,024	0,184		
50	0,135	—	0,035	0,250	—	—	0,125		0,030	0,230		
60	0,162	—	0,042	0,300	—	—	0,150	—	0,036	0,276	—	—
70	0,189	—	0,049	0,350	—	—	0,175	—	0,042	0,322	—	—
80	0,216	—	0,056	0,400	—	—	0,200	—	0,048	0,368		
90	0,243	—	0,063	0,450	—	—	0,225	—	0,054	0,414	—	—
100	0,270	—	0,070	0,500	—	—	0,250	—	0,060	0,460	—	—

351

Сыр ярославский (45% жирности)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,019	—	0,016	0,055	—	—	0,018	—	0,015	0,051	—	—
20	0,038	—	0,032	0,110	—	—	0,036	—	0,030	0,102	—	—
30	0,057	—	0,048	0,165	—	—	0,054	—	0,045	0,153	—	—
40	0,076	—	0,064	0,220	—	—	0,072	—	0,060	0,204	—	—
50	0,095	—	0,080	0,275	—	—	0,090	—	0,075	0,255	—	—
60	0,114	—	0,096	0,330	—	—	0,108	—	0,090	0,306	—	—
70	0,133	—	0,112	0,385	—	—	0,126	—	0,105	0,357	—	—
80	0,152	—	0,128	0,440	—	—	0,144	—	0,120	0,408	—	—
90	0,171	—	0,144	0,495	—	—	0,162	—	0,135	0,459	—	—
100	0,190	—	0,160	0,550	—	—	0,180	—	0,150	0,510	—	—

372

Баранина 1-й категории (охлажденная)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	—	0,017	0,015	0,58	0	0	—	0,013	0,011	0,45	0
20	0	—	0,034	0,030	1,16	0	0	—	0,026	0,022	0,90	0
30	0	—	0,051	0,045	1,74	0	0	—	0,039	0,033	1,35	0
40	0	—	0,068	0,060	2,32	0	0	—	0,052	0,044	1,80	0
50	0	—	0,085	0,075	2,90	0	0	—	0,065	0,055	2,25	0
60	0	—	0,102	0,090	3,48	0	0	—	0,078	0,066	2,70	0
70	0	—	0,119	0,105	4,06	0	0	—	0,091	0,077	3,15	0
80	0	—	0,136	0,120	4,64	0	0	—	0,104	0,088	3,60	0
90	0	—	0,153	0,135	5,22	0	0	—	0,117	0,099	4,05	0
100	0	—	0,170	0,150	5,80	0	0	—	0,130	0,110	4,50	0

376

Говядина 1-й категории (охлажденная)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,001	—	0,010	0,017	0,42	0	0,001	—	0,008	0,013	0,33	0
20	0,002	—	0,020	0,034	0,84	0	0,002	—	0,016	0,026	0,66	0
30	0,003	—	0,030	0,051	1,27	0	0,003	—	0,024	0,039	0,99	0
40	0,004	—	0,040	0,068	1,69	0	0,004	—	0,032	0,052	1,32	0
50	0,005	—	0,050	0,085	2,11	0	0,005	—	0,040	0,065	1,65	0
60	0,006	—	0,060	0,102	2,53	0	0,006	—	0,048	0,078	1,98	0
70	0,007	—	0,070	0,119	2,95	0	0,007	—	0,056	0,091	2,31	0
80	0,008	—	0,080	0,136	3,38	0	0,008	—	0,064	0,104	2,64	0
90	0,009	—	0,090	0,153	3,80	0	0,009	—	0,072	0,117	2,97	0
100	0,010	—	0,100	0,170	4,22	0	0,010	—	0,080	0,130	3,30	0

б/н

Мясо козье

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	—	0,017	0,032	0,56	0	—	—	—	—	—	—
20	0	—	0,034	0,064	1,12	0	—	—	—	—	—	—
30	0	—	0,051	0,096	1,68	0	—	—	—	—	—	—
40	0	—	0,068	0,128	2,24	0	—	—	—	—	—	—
50	0	—	0,085	0,160	2,80	0	—	—	—	—	—	—
60	0	—	0,102	0,192	3,36	0	—	—	—	—	—	—
70	0	—	0,119	0,224	3,92	0	—	—	—	—	—	—
80	0	—	0,136	0,256	4,48	0	—	—	—	—	—	—
90	0	—	0,153	0,288	5,04	0	—	—	—	—	—	—
100	0	—	0,170	0,320	5,60	0	—	—	—	—	—	—

386

Мясо конское

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	—	0,007	0,010	0,42	0	—	—	—	—	—	—
20	0	—	0,014	0,020	0,84	0	—	—	—	—	—	—
30	0	—	0,021	0,030	1,26	0	—	—	—	—	—	—
40	0	—	0,028	0,040	1,68	0	—	—	—	—	—	—
50	0	—	0,035	0,050	2,10	0	—	—	—	—	—	—
60	0	—	0,042	0,060	2,52	0	—	—	—	—	—	—
70	0	—	0,049	0,070	2,94	0	—	—	—	—	—	—
80	0	—	0,056	0,080	3,36	0	—	—	—	—	—	—
90	0	—	0,063	0,090	3,78	0	—	—	—	—	—	—
100	0	—	0,070	0,100	4,20	0	—	—	—	—	—	—

387

Мясо кролика

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,008	0,006	0,76	0	—	—	0,005	0,004	0,53	0
20	—	—	0,016	0,012	1,52	0	—	—	0,010	0,008	1,06	0
30	—	—	0,024	0,018	2,88	0	—	—	0,015	0,012	1,59	0
40	—	—	0,032	0,024	3,04	0	—	—	0,020	0,016	2,12	0
50	—	—	0,040	0,030	3,80	0	—	—	0,025	0,020	2,65	0
60	—	—	0,048	0,036	4,56	0	—	—	0,030	0,024	3,18	0
70	—	—	0,056	0,042	5,32	0	—	—	0,035	0,028	3,71	0
80	—	—	0,064	0,048	6,08	0	—	—	0,040	0,032	4,24	0
90	—	—	0,072	0,054	6,84	0	—	—	0,045	0,036	4,77	0
100	—	—	0,080	0,060	7,60	0	—	—	0,050	0,040	5,30	0

393 Свинина (мясная, охлажденная)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	—	0,093	0,016	0,27	0	0		0,080	0,014	0,23	0
20	0	—	0,186	0,032	0,54	0	0		0,160	0,028	0,46	0
30	0	—	0,279	0,048	0,81	0	0	—	0,240	0,042	0,69	0
40	0	—	0,372	0,064	1,08	0	0		0,320	0,056	0,92	0
50	0	—	0,465	0,080	1,35	0	0	—	0,400	0,070	1,15	0
60	0	—	0,558	0,096	1,62	0	0	—	0,480	0,084	1,38	0
70	0	—	0,651	0,112	1,89	0	0		0,560	0,098	1,61	0
80	0	—	0,744	0,128	2,16	0	0		0,640	0,112	1,84	0
90	0	—	0,837	0,144	2,43	0	0	—	0,720	0,126	2,07	0
100	0	—	0,930	0,160	2,70	0	0	—	0,800	0,140	2,30	0

396–397 Телятина (жирная и тощая)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,001	—	0,023	0,025	0,62	0	0,001	—	0,015	0,016	0,41	0
20	0,002	—	0,046	0,050	1,24	0	0,002	—	0,030	0,032	0,82	0
30	0,003	—	0,069	0,075	1,86	0	0,003	—	0,045	0,048	1,23	0
40	0,004	—	0,092	0,100	2,48	0	0,004	—	0,060	0,064	1,64	0
50	0,005	—	0,115	0,125	3,10	0	0,005	—	0,075	0,080	2,05	0
60	0,006	—	0,138	0,150	3,73	0	0,006	—	0,090	0,096	2,46	0
70	0,007	—	0,161	0,175	4,35	0	0,007	—	0,105	0,112	2,87	0
80	0,008	—	0,184	0,200	4,97	0	0,008	—	0,120	0,128	3,28	0
90	0,009	—	0,207	0,225	5,59	0	0,009	—	0,135	0,144	3,69	0
100	0,010	—	0,230	0,250	6,21	0	0,010	—	0,150	0,160	4,10	0

410 Печень говяжья

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	1,50	—	0,040	—	—	—	1,395	—	0,037	—	—	—
20	3,00	—	0,080	—	—	—	2,790	—	0,074	—	—	—
30	4,50	—	0,120	—	—	—	4,185	—	0,111	—	—	—
40	6,00	—	0,160	—	—	—	5,580	—	0,148	—	—	—
50	7,50	—	0,200	—	—	—	6,975	—	0,185	—	—	—
60	9,00	—	0,240	—	—	—	8,370	—	0,222	—	—	—
70	10,50	—	0,280	—	—	—	9,765	—	0,259	—	—	—
80	12,00	—	0,320	—	—	—	11,160	—	0,296	—	—	—
90	13,50	—	0,360	—	—	—	12,555	—	0,333	—	—	—
100	15,00	—	0,400	—	—	—	13,950	—	0,370	—	—	—

418 Печень свиная

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,600	—	0,040	—	—	—	0,582	—	0,039	—	—	—
20	1,200	—	0,080	—	—	—	1,164	—	0,078	—	—	—
30	1,800	—	0,120	—	—	—	1,746	—	0,117	—	—	—
40	2,400	—	0,160	—	—	—	2,328	—	0,156	—	—	—
50	3,000	—	0,200	—	—	—	2,910	—	0,195	—	—	—
60	3,600	—	0,240	—	—	—	3,492	—	0,234	—	—	—
70	4,200	—	0,280	—	—	—	4,074	—	0,273	—	—	—
80	4,800	—	0,320	—	—	—	4,656	—	0,312	—	—	—
90	5,400	—	0,360	—	—	—	5,238	—	0,351	—	—	—
100	6,000	—	0,400	—	—	—	5,820	—	0,390	—	—	—

411

Почки говяжьи

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,040	—	—	—	—	—	0,037	—	—	—
20	—	—	0,080	—	—	—	—	—	0,074	—	—	—
30	—	—	0,120	—	—	—	—	—	0,111	—	—	—
40	—	—	0,160	—	—	—	—	—	0,148	—	—	—
50	—	—	0,200	—	—	—	—	—	0,185	—	—	—
60	—	—	0,240	—	—	—	—	—	0,222	—	—	—
70	—	—	0,280	—	—	—	—	—	0,259	—	—	—
80	—	—	0,320	—	—	—	—	—	0,296	—	—	—
90	—	—	0,360	—	—	—	—	—	0,333	—	—	—
100	—	—	0,400	—	—	—	—	—	0,370	—	—	—

419

Почки свиные

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,070	—	—	—	—	—	0,069	—	—	—
20	—	—	0,140	—	—	—	—	—	0,138	—	—	—
30	—	—	0,210	—	—	—	—	—	0,207	—	—	—
40	—	—	0,280	—	—	—	—	—	0,276	—	—	—
50	—	—	0,350	—	—	—	—	—	0,345	—	—	—
60	—	—	0,420	—	—	—	—	—	0,414	—	—	—
70	—	—	0,490	—	—	—	—	—	0,483	—	—	—
80	—	—	0,560	—	—	—	—	—	0,552	—	—	—
90	—	—	0,630	—	—	—	—	—	0,621	—	—	—
100	—	—	0,700	—	—	—	—	—	0,690	—	—	—

413

Сердце говяжье (бычье)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	—	0,060	0,090	0,68	1,40	0	—	0,055	0,082	0,62	1,27
20	0	—	0,120	0,180	1,36	2,80	0	—	0,110	0,164	1,24	2,54
30	0	—	0,180	0,270	2,04	4,20	0	—	0,165	0,246	1,86	3,81
40	0	—	0,240	0,360	2,72	5,60	0	—	0,220	0,328	2,48	5,08
50	0	—	0,300	0,450	3,40	7,00	0	—	0,275	0,410	3,10	6,35
60	0	—	0,360	0,540	4,08	8,40	0	—	0,330	0,492	3,72	7,62
70	0	—	0,420	0,630	4,76	9,80	0	—	0,385	0,574	4,34	8,89
80	0	—	0,480	0,720	5,44	11,20	0	—	0,440	0,656	4,96	10,96
90	0	—	0,540	0,810	6,12	12,60	0	—	0,495	0,738	5,58	11,43
100	0	—	0,600	0,900	6,80	14,00	0	—	0,550	0,820	6,20	12,70

416

Язык говяжий

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	—	0,022	0,027	0,50	0	0	—	0,020	0,025	0,46	0
20	0	—	0,044	0,054	1,00	0	0	—	0,040	0,050	0,92	0
30	0	—	0,066	0,081	1,50	0	0	—	0,060	0,075	1,38	0
40	0	—	0,088	0,108	2,00	0	0	—	0,080	0,100	1,84	0
50	0	—	0,110	0,135	2,50	0	0	—	0,100	0,125	2,30	0
60	0	—	0,132	0,162	3,00	0	0	—	0,120	0,150	2,76	0
70	0	—	0,154	0,189	3,50	0	0	—	0,140	0,175	3,22	0
80	0	—	0,176	0,216	4,00	0	0	—	0,160	0,200	3,68	0
90	0	—	0,198	0,243	4,50	0	0	—	0,180	0,225	4,14	0
100	0	—	0,220	0,270	5,00	0	0	—	0,200	0,250	4,60	0

[illegible] (сырая)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	0	0,096	0,019	0,41	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	0	0	0,192	0,038	0,82	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
30	0	0	0,288	0,057	1,23	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
40	0	0	0,384	0,076	1,64	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
50	0	0	0,480	0,095	2,05	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
60	0	0	0,576	0,114	2,46	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
70	0	0	0,672	0,133	2,87	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
80	0	0	0,768	0,152	3,28	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
90	0	0	0,864	0,171	3,69	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
100	0	0	0,960	0,190	4,10	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

424 Ветчина (в среднем по окороку)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	0	0,070	0,019	0,38	0	0	0	0,053	0,014	0,29	0
20	0	0	0,140	0,038	0,76	0	0	0	0,106	0,028	0,58	0
30	0	0	0,210	0,057	1,08	0	0	0	0,159	0,042	0,87	0
40	0	0	0,280	0,076	1,52	0	0	0	0,212	0,056	1,16	0
50	0	0	0,350	0,095	1,90	0	0	0	0,265	0,070	1,45	0
60	0	0	0,420	0,114	2,28	0	0	0	0,318	0,084	1,74	0
70	0	0	0,490	0,133	2,66	0	0	0	0,371	0,098	2,03	0
80	0	0	0,560	0,152	3,08	0	0	0	0,424	0,112	2,32	0
90	0	0	0,630	0,171	3,42	0	0	0	0,477	0,126	2,61	0
100	0	0	0,700	0,190	3,80	0	0	0	0,530	0,140	2,90	0

426 Колбаса любительская (вареная)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,034	—	—	—	—	—	0,033	—	—	—
20	—	—	0,068	—	—	—	—	—	0,066	—	—	—
30	—	—	0,102	—	—	—	—	—	0,099	—	—	—
40	—	—	0,136	—	—	—	—	—	0,132	—	—	—
50	—	—	0,170	—	—	—	—	—	0,165	—	—	—
60	—	—	0,204	—	—	—	—	—	0,198	—	—	—
70	—	—	0,238	—	—	—	—	—	0,231	—	—	—
80	—	—	0,272	—	—	—	—	—	0,264	—	—	—
90	—	—	0,306	—	—	—	—	—	0,297	—	—	—
100	—	—	0,340	—	—	—	—	—	0,330	—	—	—

430 Колбаса полтавская (полукопченая)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,031	—	—	—	—	—	0,030	—	—	—
20	—	—	0,062	—	—	—	—	—	0,060	—	—	—
30	—	—	0,093	—	—	—	—	—	0,090	—	—	—
40	—	—	0,124	—	—	—	—	—	0,120	—	—	—
50	—	—	0,155	—	—	—	—	—	0,150	—	—	—
60	—	—	0,186	—	—	—	—	—	0,180	—	—	—
70	—	—	0,217	—	—	—	—	—	0,210	—	—	—
80	—	—	0,248	—	—	—	—	—	0,240	—	—	—
90	—	—	0,279	—	—	—	—	—	0,270	—	—	—
100	—	—	0,310	—	—	—	—	—	0,300	—	—	—

431

Колбаса польская (полукопченая)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,027	—	—	—	—	—	0,026	—	—	—
20	—	—	0,054	—	—	—	—	—	0,052	—	—	—
30	—	—	0,081	—	—	—	—	—	0,078	—	—	—
40	—	—	0,108	—	—	—	—	—	0,104	—	—	—
50	—	—	0,135	—	—	—	—	—	0,130	—	—	—
60	—	—	0,162	—	—	—	—	—	0,156	—	—	—
70	—	—	0,189	—	—	—	—	—	0,182	—	—	—
80	—	—	0,216	—	—	—	—	—	0,208	—	—	—
90	—	—	0,243	—	—	—	—	—	0,234	—	—	—
100	—	—	0,270	—	—	—	—	—	0,260	—	—	—

432

Колбаса украинская (полукопченая)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,029	—	—	—	—	—	0,028	—	—	—
20	—	—	0,058	—	—	—	—	—	0,056	—	—	—
30	—	—	0,087	—	—	—	—	—	0,084	—	—	—
40	—	—	0,116	—	—	—	—	—	0,112	—	—	—
50	—	—	0,145	—	—	—	—	—	0,140	—	—	—
60	—	—	0,174	—	—	—	—	—	0,168	—	—	—
70	—	—	0,203	—	—	—	—	—	0,196	—	—	—
80	—	—	0,232	—	—	—	—	—	0,224	—	—	—
90	—	—	0,261	—	—	—	—	—	0,252	—	—	—
100	—	—	0,290	—	—	—	—	—	0,280	—	—	—

436

Гуси 1-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,027	—	0,020	0,019	0,57	0	0,013	—	0,010	0,009	0,27	0
20	0,054	—	0,040	0,038	1,14	0	0,026	—	0,020	0,018	0,54	0
30	0,081	—	0,060	0,057	1,71	0	0,039	—	0,030	0,027	0,81	0
40	0,108	—	0,080	0,076	2,28	0	0,052	—	0,040	0,036	1,08	0
50	0,135	—	0,100	0,095	2,85	0	0,065	—	0,050	0,045	1,35	0
60	0,162	—	0,120	0,114	3,42	0	0,078	—	0,060	0,054	1,62	0
70	0,189	—	0,140	0,133	3,99	0	0,091	—	0,070	0,063	1,89	0
80	0,216	—	0,160	0,152	4,56	0	0,104	—	0,080	0,072	2,16	0
90	0,243	—	0,180	0,171	5,13	0	0,117	—	0,090	0,081	2,43	0
100	0,270	—	0,200	0,190	5,70	0	0,130	—	0,100	0,090	2,70	0

436а

Гуси 1-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,027	—	0,020	0,019	0,57	0	0,014	—	0,011	0,010	0,31	0
20	0,054	—	0,040	0,038	1,14	0	0,028	—	0,022	0,020	0,62	0
30	0,081	—	0,060	0,057	1,71	0	0,042	—	0,033	0,030	0,93	0
40	0,108	—	0,080	0,076	2,28	0	0,056	—	0,044	0,040	1,24	0
50	0,135	—	0,100	0,095	2,85	0	0,070	—	0,055	0,050	1,55	0
60	0,162	—	0,120	0,114	3,42	0	0,084	—	0,066	0,060	1,86	0
70	0,189	—	0,140	0,133	3,99	0	0,098	—	0,077	0,070	2,17	0
80	0,216	—	0,160	0,152	4,56	0	0,112	—	0,088	0,080	2,48	0
90	0,243	—	0,180	0,171	5,13	0	0,126	—	0,099	0,090	2,79	0
100	0,270	—	0,200	0,190	5,70	0	0,140	—	0,110	0,100	3,10	0

436б

Гуси 1-й категории (потрошеные)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,027	—	0,020	0,019	0,57	0	0,019	—	0,014	0,013	0,40	0
20	0,054	—	0,040	0,038	1,14	0	0,038	—	0,028	0,026	0,80	0
30	0,081	—	0,060	0,057	1,71	0	0,057	—	0,042	0,039	1,20	0
40	0,108	—	0,080	0,076	2,28	0	0,076	—	0,056	0,052	1,60	0
50	0,135	—	0,100	0,095	2,85	0	0,095	—	0,070	0,065	2,00	0
60	0,162	—	0,120	0,114	3,42	9	0,114	—	0,084	0,078	2,40	0
70	0,189	—	0,140	0,133	3,99	0	0,133	—	0,098	0,091	2,80	0
80	0,216	—	0,160	0,152	4,56	0	0,152	—	0,112	0,104	3,20	0
90	0,243	—	0,180	0,171	5,13	0	0,171	—	0,126	0,117	3,60	0
100	0,270	—	0,200	0,190	5,70	0	0,190	—	0,140	0,130	4.00	0

442

Индейки 1-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,018	—	0,006	0,008	0,70	0	0,008	—	0,003	0,004	0,33	0
20	0,036	—	0,012	0,016	1,40	0	0,016	—	0,006	0,008	0,66	0
30	0,054	—	0,018	0,024	2,10	0	0,024	—	0,009	0,012	0,99	0
40	0,072	—	0,024	0,032	2,80	0	0,032	—	0,012	0,016	1,32	0
50	0,090	—	0,030	0,040	3,50	0	0,040	—	0,015	0,020	1,65	0
60	0,108	—	0,036	0,048	4,20	0	0,048	—	0,018	0,024	1,98	0
70	0,126	—	0,042	0,056	4,90	0	0,056	—	0,021	0,028	2,31	0
80	0,144	—	0,048	0,064	5,60	0	0,064	—	0,024	0,032	2,64	0
90	0,162	—	0,054	0,072	6,30	0	0,072	—	0,027	0,036	2,97	0
100	0,180	—	0,060	0,080	7,00	0	0,080	—	0,030	0,040	3,30	0

442а

Индейки 1-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,018	—	0,006	0,008	0,70	0	0,009	—	0,003	0,004	0,36	0
20	0,036	—	0,012	0,016	1,40	0	0,018	—	0,006	0,008	0,72	0
30	0,054	—	0,018	0,024	2,10	0	0,027	—	0,009	0,012	1,08	0
40	0,072	—	0,024	0,032	2,80	0	0,036	—	0,012	0,016	1,44	0
50	0,090	—	0,030	0,040	3,50	0	0,045	—	0,015	0,020	1,80	0
60	0,108	—	0,036	0,048	4,20	0	0,054	—	0,018	0,024	2.16	0
70	0,126	—	0,042	0,056	4,90	0	0,063	—	0,021	0,028	2,52	0
80	0,144	—	0,048	0,064	5,60	0	0,072	—	0,024	0,032	2,88	0
90	0,162	—	0,054	0,072	6,30	0	0,081	—	0,027	0,036	3,24	0
100	0,180	—	0,060	0,080	7,00	0	0,090	—	0,030	0,040	3,60	0

442б

Индейки 1-й категории (потрошеные)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,018	—	0,006	0,008	0,70	0	0,012	—	0,004	0,005	0,47	0
20	0,036	—	0,012	0,016	1,40	0	0,024	—	0,008	0,010	0,94	0
30	0,054	—	0,018	0,024	2,10	0	0,036	—	0,012	0,015	1,41	0
40	0,072	—	0,024	0,032	2,80	0	0,048	—	0,016	0,020	1,88	0
50	0,090	—	0,030	0,040	3,50	0	0,060	—	0,020	0,025	2,35	0
60	0,108	—	0,036	0,048	4,20	0	0,072	—	0,024	0,030	2,82	0
70	0,126	—	0,042	0,056	4,90	0	0,084	—	0,028	0,035	3,29	0
80	0,144	—	0,048	0,064	5,60	0	0,096	—	0,032	0,040	3,76	0
90	0,162	—	0,054	0,072	6,30	0	0,108	—	0,036	0,045	4,23	0
100	0,180	—	0,060	0,080	7,00	0	0,120	—	0,040	0,050	4,70	0

444

Куры 1-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,012	—	0,015	0,016	0,81	0	0,006	—	0,007	0,008	0,39	0
20	0,024	—	0,030	0,032	1,62	0	0,012	—	0,014	0,016	0,78	0
30	0,036	—	0,045	0,048	2,43	0	0,018	—	0,021	0,024	1,17	0
40	0,048	—	0,060	0,064	3,24	0	0,024	—	0,028	0,032	1,56	0
50	0,060	—	0,075	0,080	4,05	0	0,030	—	0,035	0,040	1,95	0
60	0,072	—	0,090	0,096	4,86	0	0,036	—	0,042	0,048	2,34	0
70	0,084	—	0,105	0,112	5,67	0	0,042	—	0,049	0,056	2,73	0
80	0,096	—	0,120	0,128	6,48	0	0,048	—	0,056	0,064	3,12	0
90	0,108	—	0,135	0,144	7,29	0	0,054	—	0,063	0,072	3,51	0
100	0,120	—	0,150	0,160	8,10	0	0,060	—	0,070	0,080	3,90	0

444а

Куры 1-й категории (полупотрошеные)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,012	—	0,015	0,016	0,81	0	0,006	—	0,008	0,008	0,42	0
20	0,024	—	0,030	0,032	1,62	0	0,012	—	0,016	0,016	0,84	0
30	0,036	—	0,045	0,048	2,43	0	0,018	—	0,024	0,024	1,26	0
40	0,048	—	0,060	0,064	3,24	0	0,024	—	0,032	0,032	1,68	0
50	0,060	—	0,075	0,080	4,05	0	0,030	—	0,040	0,040	2,10	0
60	0,072	—	0,090	0,096	4,86	0	0,036	—	0,048	0,048	2,52	0
70	0,084	—	0,105	0,112	5,67	0	0,042	—	0,056	0,056	2,94	0
80	0,096	—	0,120	0,128	6,48	0	0,048	—	0,064	0,064	3,36	0
90	0,108	—	0,135	0,144	7,29	0	0,054	—	0,072	0,072	3,78	0
100	0,120	—	0,150	0,160	8,10	0	0,060	—	0,080	0,080	4,20	0

444б

Куры 1-й категории (потрошеные)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,012	—	0,015	0,016	0,81	0	0,008	—	0,010	0,011	0,55	0
20	0,024	—	0,030	0,032	1,62	0	0,016	—	0,020	0,022	1,10	0
30	0,036	—	0,045	0,048	2,43	0	0,024	—	0,030	0,033	1,65	0
40	0,048	—	0,060	0,064	3,24	0	0,032	—	0,040	0,044	2,20	0
50	0,060	—	0,075	0,080	4,05	0	0,040	—	0,050	0,055	2,75	0
60	0,072	—	0,090	0,096	4,86	0	0,048	—	0,060	0,066	3,30	0
70	0,084	—	0,105	0,112	5,67	0	0,056	—	0,070	0,077	3,85	0
80	0,096	—	0,120	0,128	6,48	0	0,064	—	0,080	0,088	4,40	0
90	0,108	—	0,135	0,144	7,29	0	0,072	—	0,090	0,099	4,95	0
100	0,120	—	0,150	0,160	8,10	0	0,080	—	0,100	0,110	5,50	0

450

Утки 1-й категории (непотрошеные)

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,027	—	0,032	0,019	0,57	0	0,012	—	0,014	0,008	0,26	0
20	0,054	—	0,064	0,038	1,14	0	0,024	—	0,028	0,016	0,52	0
30	0,081	—	0,096	0,057	1,71	0	0,036	—	0,042	0,024	0,78	0
40	0,108	—	0,128	0,076	2,28	0	0,048	—	0,056	0,032	1,04	0
50	0,135	—	0,160	0,095	2,85	0	0,060	—	0,070	0,040	1,30	0
60	0,162	—	0,192	0,114	3,42	0	0,072	—	0,084	0,048	1,56	0
70	0,189	—	0,224	0,133	3,99	0	0,084	—	0,098	0,056	1,82	0
80	0,216	—	0,256	0,152	4,56	0	0,096	—	0,112	0,064	2,08	0
90	0,243	—	0,288	0,171	5,13	0	0,108	—	0,126	0,072	2,34	0
100	0,270	—	0,320	0,190	5,70	0	0,120	—	0,140	0,080	2,60	0

450а **Утки 1-й категории (полупотрошеные)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,027	—	0,032	0,019	0,57	0	0,013	—	0,015	0,009	0,27	0
20	0,054	—	0,064	0,038	1,14	0	0,026	—	0,030	0,018	0,54	0
30	0,081	—	0,096	0,057	1,71	0	0,039	—	0,045	0,027	0,81	0
40	0,108	—	0,128	0,076	2,28	0	0,052	—	0,060	0,036	1,08	0
50	0,135	—	0,160	0,095	2,85	0	0,065	—	0,075	0,045	1,35	0
60	0,162	—	0,192	0,114	3,42	0	0,078	—	0,090	0,054	1,62	0
70	0,189	—	0,224	0,133	3,99	0	0,091	—	0,105	0,063	1,89	0
80	0,216	—	0,256	0,152	4,56	0	0,104	—	0,120	0,072	2,16	0
90	0,243	—	0,288	0,171	5,13	0	0,117	—	0,135	0,081	2,43	0
100	0,270	—	0,320	0,190	5,70	0	0,130	—	0,150	0,090	2,70	0

450б **Утки 1-й категории (потрошеные)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,027	—	0,032	0,019	0,57	0	0,017	—	0,021	0,012	0,37	0
20	0,054	—	0,064	0,038	1,14	0	0,034	—	0,042	0,024	0,74	0
30	0,081	—	0,096	0,057	1,71	0	0,051	—	0,063	0,036	1,11	0
40	0,108	—	0,128	0,076	2,28	0	0,068	—	0,084	0,048	1,48	0
50	0,135	—	0,160	0,095	2,85	0	0,085	—	0,105	0,060	1,85	0
60	0,162	—	0,192	0,114	3,42	0	0,102	—	0,126	0,072	2,22	0
70	0,189	—	0,224	0,133	3,99	0	0,119	—	0,147	0,084	2,59	0
80	0,216	—	0,256	0,152	4,56	0	0,136	—	0,168	0,096	2,96	0
90	0,243	—	0,288	0,171	5,13	0	0,153	—	0,189	0,108	3,33	0
100	0,270	—	0,320	0,190	5,70	0	0,170	—	0,210	0,120	3,70	0

454 **Яйцо куриное**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,070	—	0,016	0,080	0,02	0	0,060	—	0,014	0,069	0,02	0
20	0,140	—	0,032	0,160	0,05	0	0,120	—	0,028	0,138	0,04	0
30	0,210	—	0,048	0,240	0,07	0	0,180	—	0,042	0,207	0,06	0
40	0,280	—	0,064	0,320	0,09	0	0,240	—	0,056	0,276	0,08	0
50	0,350	—	0,080	0,400	0,12	0	0,300	—	0,070	0,345	0,10	0
60	0,420	—	0,096	0,480	0,14	0	0,360	—	0,084	0,414	0,12	0
70	0,490	—	0,112	0,560	0,16	0	0,420	—	0,098	0,483	0,14	0
80	0,560	—	0,128	0,640	0,18	0	0,480	—	0,112	0,552	0,16	0
90	0,630	—	0,144	0,720	0,21	0	0,540		0,126	0,621	0,18	0
100	0,700	—	0,160	0,800	0,23	0	0,600	—	0,140	0,690	0,20	0

456 **Яйцо куриное (желток)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,096	—	0,032	0,052	—	0	0,096	—	0,032	0,052	—	0
20	0,192	—	0,064	0,104	—	0	0,192	—	0,064	0,104	—	0
30	0,288	—	0,096	0,156	—	0	0,288	—	0,096	0,156	—	0
40	0,384	—	0,128	0,208	—	0	0,384	—	0,128	0,208	—	0
50	0,480	—	0,160	0,260	—	0	0,480	—	0,160	0,260	—	0
60	0,576	—	0,192	0,312	—	0	0,576	—	0,192	0,312	—	0
70	0,672	—	0,224	0,364	—	0	0,672	—	0,224	0,364	—	0
80	0,768	—	0,256	0,416	—	0	0,768	—	0,256	0,416	—	0
90	0,864	—	0,288	0,468	—	0	0,864	—	0,288	0,468	—	0
100	0,960	—	0,320	0,520	—	0	0,960	—	0,320	0,520	—	0

Яичный порошок

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,134	—	0,035	0,123	0,02	0	0,134	—	0,035	0,123	0,02	0
20	0,268	—	0,070	0,246	0,04	0	0,268	—	0,070	0,246	0,04	0
30	0,402	—	0,105	0,369	0,06	0	0,402	—	0,105	0,369	0,06	0
40	0,536	—	0,140	0,492	0,08	0	0,536	—	0,140	0,492	0,08	0
50	0,670	—	0,175	0,615	0,10	0	0,670	—	0,175	0,615	0,10	0
60	0,804	—	0,210	0,738	0,12	0	0,804	—	0,210	0,738	0,12	0
70	0,938	—	0,245	0,861	0,14	0	0,938	—	0,245	0,861	0,14	0
80	1,072	—	0,280	0,984	0,16	0	1,072	—	0,280	0,984	0,16	0
90	1,206	—	0,315	1,107	0,18	0	1,206	—	0,315	1,107	0,18	0
100	1,340	—	0,350	1,230	0,20	0	1,340	—	0,350	1,230	0,20	0

б/н

Яйцо гусиное

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,033	—	0,010	0,030	0,01	0	0,028	—	0,009	0,026	0,009	0
20	0,066	—	0,020	0,060	0,02	0	0,056	—	0,018	0,052	0,018	0
30	0,099	—	0,030	0,090	0,03	0	0,084	—	0,027	0,078	0,027	0
40	0,132	—	0,040	0,120	0,04	0	0,112	—	0,036	0,104	0,036	0
50	0,165	—	0,050	0,150	0,05	0	0,140	—	0,045	0,130	0,045	0
60	0,198	—	0,060	0,180	0,06	0	0,168	—	0,054	0,156	0,054	0
70	0,231	—	0,070	0,210	0,07	0	0,196	—	0,063	0,182	0,063	0
80	0,264	—	0,080	0,240	0,08	0	0,224	—	0,072	0,208	0,072	0
90	0,297	—	0,090	0,270	0,09	0	0,252	—	0,081	0,234	0,081	0
100	0,330	—	0,100	0,300	0,10	0	0,280	—	0,090	0,260	0,090	0

б/н

Яйцо утиное

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,036	—	0,015	0,030	0,01	0	0,031	—	0,013	0,026	0,009	0
20	0,072	—	0,030	0,060	0,02	0	0,062	—	0,026	0,052	0,018	0
30	0,108	—	0,045	0,090	0,03	0	0,093	—	0,039	0,078	0,027	0
40	0,144	—	0,060	0,120	0,04	0	0,124	—	0,052	0,104	0,036	0
50	0,180	—	0,075	0,150	0,05	0	0,155	—	0,065	0,130	0,045	0
60	0,216	—	0,090	0,180	0,06	0	0,186	—	0,078	0,156	0,054	0
70	0,252	—	0,105	0,210	0,07	0	0,217	—	0,091	0,182	0,063	0
80	0,288	—	0,120	0,240	0,08	0	0,248	—	0,104	0,208	0,072	0
90	0,324	—	0,135	0,270	0,09	0	0,279	—	0,117	0,234	0,081	0
100	0,360	—	0,150	0,300	0,10	0	0,310	—	0,130	0,260	0,090	0

б/н

Рыбы свежие, богатые жиром, филе (средние данные)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,003	—	0,008	0,021	0,27	0	0,003	—	0,008	0,021	0,27	0
20	0,006	—	0,016	0,042	0,54	0	0,006	—	0,016	0,042	0,54	0
30	0,009	—	0,024	0,063	0,81	0	0,009	—	0,024	0,063	0,81	0
40	0,012	—	0,032	0,084	1,08	0	0,012	—	0,032	0,084	1,08	0
50	0,015	—	0,040	0,105	1,35	0	0,015	—	0,040	0,105	1,35	0
60	0,018	—	0,048	0,126	1,62	0	0,018	—	0,048	0,126	1,62	0
70	0,021	—	0,056	0,147	1,89	0	0,021	—	0,056	0,147	1,89	0
80	0,024	—	0,064	0,168	2,16	0	0,024	—	0,064	0,168	2,16	0
90	0,027	—	0,072	0,189	2,43	0	0,027	—	0,072	0,189	2,43	0
100	0,030	—	0,080	0,210	2,70	0	0,030	—	0,080	0,210	2,70	0

б/н **Рыбы свежие остальные, филе (средние данные)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	—	0,060	0,008	0,22	0	0	—	0,060	0,008	0,22	0
20	0	—	0,120	0,016	0,44	0	0	—	0,120	0,016	0,44	0
30	0	—	0,180	0,024	0,66	0	0	—	0,180	0,024	0,66	0
40	0	—	0,240	0,032	0,88	0	0	—	0,240	0,032	0,88	0
50	0	—	0,300	0,040	1,10	0	0	—	0,300	0,040	1,10	0
60	0	—	0,360	0,048	1,32	0	0	—	0,360	0,048	1,32	0
70	0	—	0,420	0,056	1,54	0	0	—	0,420	0,056	1,54	0
80	0	—	0,480	0,064	1,76	0	0	—	0,480	0,064	1,76	0
90	0	—	0,540	0,072	1,98	0	0	—	0,540	0,072	1,98	0
100	0		0,600	0,080	2,20	0	0	—	0,600	0,080	2,20	0

б/н **Сельдь свежая**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	Следы	—	0,003	—	—	—	Следы	—	0,002	—	—	—
20	„	—	0,006	—	—	—	„	—	0,004	—	—	—
30	„	—	0,009	—	—	—	„	—	0,006	—	—	—
40	„	—	0,012	—	—	—	„	—	0,008	—	—	—
50	„	—	0,015	—	—	—	„	—	0,010	—	—	—
60	„	—	0,018	—	—	—	„	—	0,012	—	—	—
70	„	—	0,021	—	—	—	„	—	0,014	—	—	—
80	„	—	0,024	—	—	—	„	—	0,016	—	—	—
90	„	—	0,027	—	—	—	„	—	0,018	—	—	—
100	„	—	0,030	—	—	—	„	—	0,020	—	—	—

487—488 **Лещ свежемороженый (крупный и средний неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,020	0,010	0,20	—	—	—	0,010	0,004	0,08	
20	—	—	0,040	0,020	0,40	—	—	—	0,020	0,008	0,17	—
30	—		0,060	0,030	0,60	—	—	—	0,030	0,012	0,25	
40	—		0,080	0,040	0,80	—	—	—	0,040	0,016	0,34	
50	—	—	0,100	0,050	1,00	—	—	—	0,050	0,020	0,42	
60	—	—	0,120	0,060	1,20	—	—	—	0,060	0,024	0,50	
70	—	—	0,140	0,070	1,40	—	—	—	0,070	0,028	0,59	
80	—	—	0,160	0,080	1,60	—	—	—	0,080	0,032	0,67	
90	—	—	0,180	0,090	1,80	—	—	—	0,090	0,036	0,76	
100	—	—	0,200	0,100	2,00	—	—	—	0,100	0,040	0,84	

489 **Лещ свежемороженый (мелкий неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,020	0,010	0,20	—	—	—	0,010	0,005	0,10	—
20	—	—	0,040	0,020	0,40	—	—	—	0,020	0,010	0,20	—
30	—	—	0,060	0,030	0,60	—	—	—	0,030	0,015	0,30	—
40	—	—	0,080	0,040	0,80	—	—	—	0,040	0,020	0,40	—
50	—	—	0,100	0,050	1,00	—	—	—	0,050	0,025	0,50	—
60	—	—	0,120	0,060	1,20	—	—	—	0,060	0,030	0,60	—
70	—	—	0,140	0,070	1,40	—	—	—	0,070	0,035	0,70	—
80	—	—	0,160	0,080	1,60	—	—	—	0,080	0,040	0,80	—
90	—	—	0,180	0,090	1,80	—	—	—	0,090	0,045	0,90	—
100	—	—	0,200	0,100	2,00	—	—	—	0,100	0,050	1,00	—

535 **Судак свежемороженый (неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,004	0,011	—	—	—	—	0,002	0,006	—	—
20	—	—	0,008	0,022	—	—	—	—	0,004	0,012	—	—
30	—	—	0,012	0,033	—	—	—	—	0,006	0,018	—	-
40	—	—	0,016	0,044	—	—	—	—	0,008	0,024	—	
50	—	—	0,020	0,055	—	—	—	—	0,010	0,030	—	—
60	—	—	0,024	0,066	—	—	—	—	0,012	0,036	—	
70	—	—	0,028	0,077	—	—	—	—	0,014	0,042	—	—
80	—	—	0,032	0,088	—	—	—	—	0,016	0,048	—	
90	—	—	0,036	0,099	—	—	—	—	0,018	0,054	—	—
100	—	—	0,040	0,110	—	—	—	—	0,020	0,060	[illegible]	

539 **Треска свежемороженая (крупная и мелкая потрошеная без головы)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,008	0,010	0,15	—	—	—	0,006	0,008	0,12	—
20	—	—	0,016	0,020	0,30	—	—	—	0,012	0,016	0,24	—
30	—	—	0,024	0,030	0,45	—	—	—	0,018	0,024	0,36	—
40	—	—	0,032	0,040	0,60	—	—	—	0,024	0,032	0,48	—
50	—	—	0,040	0,050	0,75	—	—	—	0,030	0,040	0,60	—
60	—	—	0,048	0,060	0,90	—	—	—	0,036	0,048	0,72	—
70	—	—	0,056	0,070	1,05	—	—	—	0,042	0,056	0,84	—
80	—	—	0,064	0,080	1,20	—	—	—	0,048	0,064	0,96	—
90	—	—	0,072	0,090	1,35	—	—	—	0,054	0,072	1,08	—
100	—	—	0,080	0,100	1,50	—	—	—	0,060	0,080	1,20	—

539а **Треска свежемороженая (мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,008	0,010	0,15	—	—	—	0,004	0,005	0,08	—
20	—	—	0,016	0,020	0,30	—	—	—	0,008	0,010	0,16	—
30	—	—	0,024	0,030	0,45	—	—	—	0,012	0,015	0,25	—
40	—	—	0,032	0,040	0,60	—	—	—	0,016	0,020	0,33	
50	—	—	0,040	0,050	0,75	—	—	—	0,020	0,025	0,41	—
60	—	—	0,048	0,060	0,90	—	—	—	0,024	0,030	0,49	—
70	—	—	0,056	0,070	1,05	—	—	—	0,028	0,035	0,57	—
80	—	—	0,064	0,080	1,20	—	—	—	0,032	0,040	0,66	—
90	—	—	0,072	0,090	1,35	—	—	—	0,036	0,045	0,74	—
100	—	—	0,080	0,100	1,50	—	—	—	0,040	0,050	0,82	—

557 **Лещ каспийский соленый (средний, неразделанный)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,001	0,014	0,28	—	—	—	0,001	0,009	0,18	—
20	—	—	0,002	0,028	0,56	—	—	—	0,002	0,018	0,36	—
30	—	—	0,003	0,042	0,84	—	—	—	0,003	0,027	0,54	—
40	—	—	0,004	0,056	1,12	—	—	—	0,004	0,036	0,72	—
50	—	—	0,005	0,070	1,40	—	—	—	0,005	0,045	0,90	—
60	—	—	0,006	0,084	1,68	—	—	—	0,006	0,054	1,08	—
70	—	—	0,007	0,098	1,96	—	—	—	0,007	0,063	1,26	—
80	—	—	0,008	0,112	2,24	—	—	—	0,008	0,072	1,44	—
90	—	—	0,009	0,126	2,52	—	—	—	0,009	0,081	1,62	—
100	—	—	0,010	0,140	2,80	—	—	—	0,010	0,090	1,80	—

561 **Судак соленый (потрошеный с головой)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,003	0,018	—			—	0,002	0,011	—	—
20	—	—	0,006	0,036	—	—			0,004	0,022	—	—
30	—	—	0,009	0,054	—	—	—	—	0,006	0,033	—	
40	—	—	0,012	0,072	—	—	—	—	0,008	0,044		—
50	—		0,015	0,090				—	0,010	0,055		
60	—		0,018	0,108	—		—	—	0,012	0,066		—
70	—		0,021	0,126	—				0,014	0,077		—
80	—		0,024	0,144	—		—	—	0,016	0,088	—	
90	—	—	0,027	0,162			—	—	0,018	0,099		
100	—	—	0,030	0,180	—	—	—	—	0,020	0,110	—	—

562 **Треска соленая (потрошеная без головы)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	0,014	0,23	—	—	—	—	0,010	0,17	
20	—	—	—	0,028	0,46	—	—	—	—	0,020	0,34	
30	—	—	—	0,042	0,69	—	—	—	—	0,030	0,51	
40	—	—	—	0,056	0,92	—	—	—	—	0,040	0,68	
50	—	—	—	0,070	1,15	—	—	—	—	0,050	0,85	—
60	—	—	—	0,084	1,38	—	—	—	—	0,060	1,02	—
70	—	—	—	0,098	1,61	—	—	—	—	0,070	1,19	
80	—	—	—	0,112	1,84	—	—	—	—	0,080	1,36	
90	—	—	—	0,126	2,07	—	—	—	—	0,090	1,53	
100	—	—	—	0,140	2,30	—	—	—	—	0,100	1,70	

562а **Треска соленая (мелкая неразделанная)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	0,014	0,23	—	—	—	—	0,008	0,13	—
20	—	—	—	0,028	0,46	—	—	—	—	0,016	0,26	—
30	—	—	—	0,042	0,69	—	—	—	—	0,024	0,39	
40	—	—	—	0,056	0,92	—	—	—	—	0,032	0,52	—
50	—	—	—	0,070	1,15	—	—	—	—	0,040	0,65	—
60	—	—	—	0,084	1,38	—	—	—	—	0,048	0,78	—
70	—	—	—	0,098	1,61	—	—	—	—	0,056	0,91	—
80	—	—	—	0,112	1,84	—	—	—	—	0,064	1,04	—
90	—	—	—	0,126	2,07	—	—	—	—	0,072	1,17	—
100	—	—	—	0,140	2,30	—	—	—	—	0,080	1,30	—

б/н **Сельдь копченая**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	Следы	—	0,003	—	—	—	Следы	—	0,002	—	—	—
20	„	—	0,006	—	—	—	„	—	0,004	—	—	
30	„	—	0,009	—	—	—	„	—	0,006	—	—	
40	„	—	0,012	—	—	—	„	—	0,008	—	—	—
50	„	—	0,015	—	—	—	„	—	0,010	—	—	—
60	„	—	0,018	—	—	—	„	—	0,012	—	—	—
70	„	—	0,021	—	—	—	„	—	0,014	—		—
80	„	—	0,024	—	—	—	„	—	0,016	—	—	—
90	„	—	0,027	—	—	—	„	—	0,018	—	—	—
100	„	—	0,030	—	—	—	„	—	0,020	—	—	—

620

Икра кетовая зернистая

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,045	—	—	—	—	—	0,045	—	—	—	—	—
20	0,090	—	—	—	—	—	0,090	—	—	—	—	—
30	0,135	—	—	—	—	—	0,135	—	—	—	—	—
40	0,180	—	—	—	—	—	0,180	—	—	—	—	—
50	0,225	—	—	—	—	—	0,225	—	—	—	—	—
60	0,270	—	—	—	—	—	0,270	—	—	—	—	—
70	0,315	—	—	—	—	—	0,315	—	—	—	—	—
80	0,360	—	—	—	—	—	0,360	—	—	—	—	—
90	0,405	—	—	—	—	—	0,405	—	—	—	—	—
100	0,450	—	—	—	—	—	0,450	—	—	—	—	—

635

Устрицы дальневосточные

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,007	—	0,007	0,016	0,14	0	Следы	—	Следы	0,001	0,009	0
20	0,014	—	0,014	0,032	0,28	0	»	—	»	0,002	0,018	0
30	0,021	—	0,021	0,048	0,42	0	»	—	»	0,003	0,027	0
40	0,028	—	0,028	0,064	0,56	0	»	—	»	0,004	0,036	0
50	0,035	—	0,035	0,080	0,70	0	»	—	»	0,005	0,045	0
60	0,042	—	0,042	0,096	0,84	0	»	—	»	0,006	0,054	0
70	0,049	—	0,049	0,112	0,98	0	»	—	»	0,007	0,063	0
80	0,056	—	0,056	0,128	1,12	0	»	—	»	0,008	0,072	0
90	0,063	—	0,063	0,144	1,26	0	»	—	»	0,009	0,081	0
100	0,070	—	0,070	0,160	1,40	0	»	—	»	0,010	0,090	0

642

Молоко цельное сгущенное без сахара

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,010	—	0,005	0,035	0,02	0,10	0,010	—	0,005	0,035	0,02	0,10
20	0,020	—	0,010	0,070	0,04	0,20	0,020	—	0,010	0,070	0,04	0,20
30	0,030	—	0,015	0,105	0,06	0,30	0,030	—	0,015	0,105	0,06	0,30
40	0,040	—	0,020	0,140	0,08	0,40	0,040	—	0,020	0,140	0,08	0,40
50	0,050	—	0,025	0,175	0,10	0,50	0,050	—	0,025	0,175	0,10	0,50
60	0,060	—	0,030	0,210	0,12	0,60	0,060	—	0,030	0,210	0,12	0,60
70	0,070	—	0,035	0,245	0,14	0,70	0,070	—	0,035	0,245	0,14	0,70
80	0,080	—	0,040	0,280	0,16	0,80	0,080	—	0,040	0,280	0,16	0,80
90	0,090	—	0,045	0,315	0,18	0,90	0,090	—	0,045	0,315	0,18	0,90
100	0,100	—	0,050	0,350	0,20	1,00	0,100	—	0,050	0,350	0,20	1,00

643

Молоко цельное сгущенное с сахаром

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,003	—	0,006	0,040	0,05	0,25	0,003	—	0,006	0,040	0,05	0,25
20	0,006	—	0,012	0,080	0,10	0,50	0,006	—	0,012	0,080	0,10	0,50
30	0,009	—	0,018	0,120	0,15	0,75	0,009	—	0,018	0,120	0,15	0,75
40	0,012	—	0,024	0,160	0,20	1,00	0,012	—	0,024	0,160	0,20	1,00
50	0,015	—	0,030	0,200	0,25	1,25	0,015	—	0,030	0,200	0,25	1,25
60	0,018	—	0,036	0,240	0,30	1,50	0,018	—	0,036	0,240	0,30	1,50
70	0,021	-	0,042	0,280	0,35	1,75	0,021	—	0,042	0,280	0,35	1,75
80	0,024	—	0,048	0,320	0,40	2,00	0,024	—	0,048	0,320	0,40	2,00
90	0,027	—	0,054	0,360	0,45	2,25	0,027	—	0,054	0,360	0,45	2,25
100	0,030	—	0,060	0,400	0,50	2,50	0,030	—	0,060	0,400	0,50	2,50

655–656 **Мясо тушеное (говядина высшего и 1-го сорта)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,002	0,020	0,20	—	—	—	0,002	0,020	0,20	—
20	—	—	0,004	0,040	0,40	—	—	—	0,004	0,040	0,40	—
30	—	—	0,006	0,060	0,60	—	—	—	0,006	0,060	0,60	—
40	—	—	0,008	0,080	0,80	—	—	—	0,008	0,080	0,80	—
50	—	—	0,010	0,100	1,00	—	—	—	0,010	0,100	1,00	—
60	—	—	0,012	0,120	1,20	—	—	—	0,012	0,120	1,20	—
70	—	—	0,014	0,140	1,40	—	—	—	0,014	0,140	1,40	—
80	—	—	0,016	0,160	1,60	—	—	—	0,016	0,160	1,60	—
90	—	—	0,018	0,180	1,80	—	—	—	0,018	0,180	1,80	—
100	—	—	0,020	0,200	2,00	—	—	—	0,020	0,200	2,00	—

б/н **Колбасный фарш любительский**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,008	0,010	0,27	—	—	—	0,008	0,010	0,27	—
20	—	—	0,016	0,020	0,54	—	—	—	0,016	0,020	0,54	—
30	—	—	0,024	0,030	0,81	—	—	—	0,024	0,030	0,81	—
40	—	—	0,032	0,040	1,08	—	—	—	0,032	0,040	1,08	—
50	—	—	0,040	0,050	1,35	—	—	—	0,040	0,050	1,35	—
60	—	—	0,048	0,060	1,62	—	—	—	0,048	0,060	1,62	—
70	—	—	0,056	0,070	1,89	—	—	—	0,056	0,070	1,89	—
80	—	—	0,064	0,080	2,16	—	—	—	0,064	0,080	2,16	—
90	—	—	0,072	0,090	2,43	—	—	—	0,072	0,090	2,43	—
100	—	—	0,080	0,100	2,70	—	—	—	0,080	0,100	2,70	—

664 **Филе куриное**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,001	0,010	0,20	—	—	—	0,001	0,010	0,20	—
20	—	—	0,002	0,020	0,40	—	—	—	0,002	0,020	0,40	—
30	—	—	0,003	0,030	0,60	—	—	—	0,003	0,030	0,60	—
40	—	—	0,004	0,040	0,80	—	—	—	0,004	0,040	0,80	—
50	—	—	0,005	0,050	1,00	—	—	—	0,005	0,050	1,00	—
60	—	—	0,006	0,060	1,20	—	—	—	0,006	0,060	1,20	—
70	—	—	0,007	0,070	1,40	—	—	—	0,007	0,070	1,40	—
80	—	—	0,008	0,080	1,60	—	—	—	0,008	0,080	1,60	—
90	—	—	0,009	0,090	1,80	—	—	—	0,009	0,090	1,80	—
100	—	—	0,010	0,100	2,00	—	—	—	0,010	0,100	2,00	—

683 **Осетр в собственном соку**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,030	0,017	0,16	—	—	—	0,030	0,017	0,16	—
20	—	—	0,060	0,034	0,32	—	—	—	0,060	0,034	0,32	—
30	—	—	0,090	0,051	0,48	—	—	—	0,090	0,051	0,48	—
40	—	—	0,120	0,068	0,64	—	—	—	0,120	0,068	0,64	—
50	—	—	0,150	0,085	0,80	—	—	—	0,150	0,085	0,80	—
60	—	—	0,180	0,102	0,96	—	—	—	0,180	0,102	0,96	—
70	—	—	0,210	0,119	1,12	—	—	—	0,210	0,119	1,12	—
80	—	—	0,240	0,136	1,28	—	—	—	0,240	0,136	1,28	—
90	—	—	0,270	0,153	1,44	—	—	—	0,270	0,153	1,44	—
100	—	—	0,300	0,170	1,60	—	—	—	0,300	0,170	1,60	—

685

Печень трески в собственном жире

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,330	—	0,002	0,035	0,27	—	0,330	—	0,002	0,035	0,27	—
20	0,660	—	0,004	0,070	0,54	—	0,660	—	0,004	0,070	0,54	—
30	0,990	—	0,006	0,105	0,81	—	0,990	—	0,006	0,105	0,81	—
40	1,320	—	0,008	0,140	1,08	—	1,320	—	0,008	0,140	1,08	—
50	1,650	—	0,010	0,175	1,35	—	1,650	—	0,010	0,175	1,35	—
60	1,980	—	0,012	0,210	1,62	—	1,980	—	0,012	0,210	1,62	—
70	2,310	—	0,014	0,245	1,89	—	2,310	—	0,014	0,245	1,89	—
80	2,640	—	0,016	0,280	2,16	—	2,640	—	0,016	0,280	2,16	—
90	2,970	—	0,018	0,315	2,43	—	2,970	—	0,018	0,315	2,43	—
100	3,300	—	0,020	0,350	2,70	—	3,300	—	0,020	0,350	2,70	—

686

Сазан бланшированный

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,002	0,008	0,16	—	—	—	0,002	0,008	0,16	—
20	—	—	0,004	0,016	0,32	—	—	—	0,004	0,016	0,32	—
30	—	—	0,006	0,024	0,48	—	—	—	0,006	0,024	0,48	—
40	—	—	0,008	0,032	0,64	—	—	—	0,008	0,032	0,64	—
50	—	—	0,010	0,040	0,80	—	—	—	0,010	0,040	0,80	—
60	—	—	0,012	0,048	0,96	—	—	—	0,012	0,048	0,96	—
70	—	—	0,014	0,056	1,12	—	—	—	0,014	0,056	1,12	—
80	—	—	0,016	0,064	1,28	—	—	—	0,016	0,064	1,28	—
90	—	—	0,018	0,072	1,44	—	—	—	0,018	0,072	1,44	—
100	—	—	0,020	0,080	1,60	—	—	—	0,020	0,080	1,60	—

687

Судак в собственном соку

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,001	0,011	0,12	—	—	—	0,001	0,011	0,12	—
20	—	—	0,002	0,022	0,24	—	—	—	0,002	0,022	0,24	—
30	—	—	0,003	0,033	0,36	—	—	—	0,003	0,033	0,36	—
40	—	—	0,004	0,044	0,48	—	—	—	0,004	0,044	0,48	—
50	—	—	0,005	0,055	0,60	—	—	—	0,005	0,055	0,60	—
60	—	—	0,006	0,066	0,72	—	—	—	0,006	0,066	0,72	—
70	—	—	0,007	0,077	0,84	—	—	—	0,007	0,077	0,84	—
80	—	—	0,008	0,088	0,96	—	—	—	0,008	0,088	0,96	—
90	—	—	0,009	0,099	1,08	—	—	—	0,009	0,099	1,08	—
100	—	—	0,010	0,110	1,20	—	—	—	0,010	0,110	1,20	—

б/н

Лососевые в собственном соку

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,003	0,008	0,21	—	—	—	0,003	0,008	0,21	—
20	—	—	0,006	0,016	0,42	—	—	—	0,006	0,016	0,42	—
30	—	—	0,009	0,024	0,63	—	—	—	0,009	0,024	0,63	—
40	—	—	0,012	0,032	0,84	—	—	—	0,012	0,032	0,84	—
50	—	—	0,015	0,040	1,05	—	—	—	0,015	0,040	1,05	—
60	—	—	0,018	0,048	1,26	—	—	—	0,018	0,048	1,26	—
70	—	—	0,021	0,056	1,47	—	—	—	0,021	0,056	1,47	—
80	—	—	0,024	0,064	1,68	—	—	—	0,024	0,064	1,68	—
90	—	—	0,027	0,072	1,89	—	—	—	0,027	0,072	1,89	—
100	—	—	0,030	0,080	2,10	—	—	—	0,030	0,080	2,10	—

690

Сардины дальневосточные в масле

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0,021	—	0,005	0,010	0,43	0	0,021	—	0,005	0,010	0,43	0
20	0,042	—	0,010	0,020	0,86	0	0,042		0,010	0,020	0,86	0
30	0,063	—	0,015	0,030	1,29	0	0,063		0,015	0,030	1,29	0
40	0,084		0,020	0,040	1,72	0	0,084		0,020	0,040	1,72	0
50	0,105		0,025	0,050	2,15	0	0,105		0,025	0,050	2,15	0
60	0,126	—	0,030	0,060	2,58	0	0,126		0,030	0,060	2,58	0
70	0,147	—	0,035	0,070	3,01	0	0,147	—	0,035	0,070	3,01	0
80	0,168	—	0,040	0,080	3,44	0	0,168	—	0,040	0,080	3,44	0
90	0,189	—	0,045	0,090	3,87	0	0,189	—	0,045	0,090	3,87	0
100	0,210	—	0,050	0,100	4,30	0	0,210	—	0,050	0,100	4,30	0

692

Шпроты

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	Следы	0,012	0,10	—	—	—	Следы	0,012	0,10	
20	—	—	»	0,024	0,20	—	—	—	»	0,024	0,20	—
30	—	—	»	0,036	0,30	—	—	—	»	0,036	0,30	—
40	—	—	»	0,048	0,40	—	—	—	»	0,048	0,40	—
50	—	—	»	0,060	0,50	—	—	—	»	0,060	0,50	—
60	—	—	»	0,072	0,60	—	—	—	»	0,072	0,60	—
70	—	—	»	0,084	0,70	—	—	—	»	0,084	0,70	
80	—	—	»	0,096	0,80	—	—	—	»	0,096	0,80	
90	—	—	»	0,108	0,90	—	—	—	»	0,108	0,90	—
100	—	—	»	0,120	1,00	—	—	—	»	0,120	1,00	—

б/н

Белуга в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,010	0,002	0,012	0,29	0,19	—	0,010	0,002	0,012	0,29	0,19
20	—	0,020	0,004	0,024	0,58	0,38	—	0,020	0,004	0,024	0,58	0,38
30	—	0,030	0,006	0,036	0,87	0,57	—	0,030	0,006	0,036	0,87	0,57
40	—	0,040	0,008	0,048	1,16	0,76	—	0,040	0,008	0,048	1,16	0,76
50		0,050	0,010	0,060	1,45	0,95		0,050	0,010	0,060	1,45	0,95
60		0,060	0,012	0,072	1,74	1,14	—	0,060	0,012	0,072	1,74	1,14
70	—	0,070	0,014	0,084	2,03	1,33	—	0,070	0,014	0,084	2,03	1,33
80	—	0,080	0,016	0,096	2,32	1,52	—	0,080	0,016	0,096	2,32	1,52
90	—	0,090	0,018	0,108	2,61	1,71	—	0,090	0,018	0,108	2,61	1,71
100	—	0,100	0,020	0,120	2,90	1,90	—	0,100	0,020	0,120	2,90	1,90

696

Лещ в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,002	0,007	0,01	—	—	—	0,002	0,007	0,01	—
20	—	—	0,004	0,014	0,02	—	—	—	0,004	0,014	0,02	—
30	—	—	0,006	0,021	0,03	—	—	—	0,006	0,021	0,03	—
40	—	—	0,008	0,028	0,04	—	—	—	0,008	0,028	0,04	—
50	—	—	0,010	0,035	0,04	—	—	—	0,010	0,035	0,04	—
60	—	—	0,012	0,042	0,05	—	—	—	0,012	0,042	0,05	—
70	—	—	0,014	0,049	0,06	—	—	—	0,014	0,049	0,06	—
80	—	—	0,016	0,056	0,07	—	—	—	0,016	0,056	0,07	—
90	—	—	0,018	0,063	0,08	—	—	—	0,018	0,063	0,08	—
100	—	—	0,020	0,070	0,09	—	—	—	0,020	0,070	0,09	—

699

Осетр в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	—	0,011	0,15	—	—	—	—	0,011	0,15	—
20	—	—	—	0,022	0,30	—	—	—	—	0,022	0,30	—
30	—	—	—	0,033	0,45	—	—	—	—	0,033	0,45	—
40	—	—	—	0,044	0,60	—	—	—	—	0,044	0,60	—
50	—	—	—	0,055	0,75	—	—	—	—	0,055	0,75	—
60	—	—	—	0,066	0,90	—	—	—	—	0,066	0,90	—
70	—	—	—	0,077	1,05	—	—	—	—	0,077	1,05	—
80	—	—	—	0,088	1,20	—	—	—	—	0,088	1,20	—
90	—	—	—	0,099	1,35	—	—	—	—	0,099	1,35	—
100	—	—	—	0,110	1,50	—	—	—	—	0,110	1,50	—

704

Сом в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,006	0,003	0,007	0,18	0,35	—	0,006	0,003	0,007	0,18	0,35
20	—	0,012	0,006	0,014	0,36	0,70	—	0,012	0,006	0,014	0,36	0,70
30	—	0,018	0,009	0,021	0,54	1,05	—	0,018	0,009	0,021	0,54	1,05
40	—	0,024	0,012	0,028	0,72	1,40	—	0,024	0,012	0,028	0,72	1,40
50	—	0,030	0,015	0,035	0,90	1,75	—	0,030	0,015	0,035	0,90	1,75
60	—	0,036	0,018	0,042	1,08	2,10	—	0,036	0,018	0,042	1,08	2,10
70	—	0,042	0,021	0,049	1,26	2,45	—	0,042	0,021	0,049	1,26	2,45
80	—	0,048	0,024	0,056	1,44	2,80	—	0,048	0,024	0,056	1,44	2,80
90	—	0,054	0,027	0,063	1,62	3,15	—	0,054	0,027	0,063	1,62	3,15
100	—	0,060	0,030	0,070	1,80	3,50	—	0,060	0,030	0,070	1,80	3,50

705

Судак в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,002	0,019	0,08	—	—	—	0,002	0,019	0,08	—
20	—	—	0,004	0,038	0,15	—	—	—	0,004	0,038	0,15	—
30	—	—	0,006	0,057	0,22	—	—	—	0,006	0,057	0,22	—
40	—	—	0,008	0,076	0,30	—	—	—	0,008	0,076	0,30	—
50	—	—	0,010	0,095	0,38	—	—	—	0,010	0,095	0,38	—
60	—	—	0,012	0,114	0,45	—	—	—	0,012	0,114	0,45	—
70	—	—	0,014	0,133	0,52	—	—	—	0,014	0,133	0,52	—
80	—	—	0,016	0,152	0,60	—	—	—	0,016	0,152	0,60	—
90	—	—	0,018	0,171	0,68	—	—	—	0,018	0,171	0,68	—
100	—	—	0,020	0,190	0,75	—	—	—	0,020	0,190	0,75	—

707

Щука в томатном соусе

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,010	0,003	0,005	0,19	0,25	—	0,010	0,003	0,005	0,19	0,25
20	—	0,020	0,006	0,010	0,38	0,50	—	0,020	0,006	0,010	0,38	0,50
30	—	0,030	0,009	0,015	0,57	0,75	—	0,030	0,009	0,015	0,57	0,75
40	—	0,040	0,012	0,020	0,76	1,00	—	0,040	0,012	0,020	0,76	1,00
50	—	0,050	0,015	0,025	0,95	1,25	—	0,050	0,015	0,025	0,95	1,25
60	—	0,060	0,018	0,030	1,14	1,50	—	0,060	0,018	0,030	1,14	1,50
70	—	0,070	0,021	0,035	1,33	1,75	—	0,070	0,021	0,035	1,33	1,75
80	—	0,080	0,024	0,040	1,52	2,00	—	0,080	0,024	0,040	1,52	2,00
90	—	0,090	0,027	0,045	1,71	2,25	—	0,090	0,027	0,045	1,71	2,25
100	—	0,100	0,030	0,050	1,90	2,50	—	0,100	0,030	0,050	1,90	2,50

711 **Горошек зеленый консервированный**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,030	0,010	0,005	0,02	1,0	—	0,030	0,010	0,005	0,02	1,0
20	—	0,060	0,020	0,010	0,05	2,0	—	0,060	0,020	0,010	0,05	2,0
30	—	0,090	0,030	0,015	0,08	3,0	—	0,090	0,030	0,015	0,08	3,0
40	—	0,120	0,040	0,020	0,10	4,0	—	0,120	0,040	0,020	0,10	4,0
50	—	0,150	0,050	0,025	0,12	5,0	—	0,150	0,050	0,025	0,12	5,0
60	—	0,180	0,060	0,030	0,15	6,0	—	0,180	0,060	0,030	0,15	6,0
70	—	0,210	0,070	0,035	0,18	7,0	—	0,210	0,070	0,035	0,18	7,0
80	—	0,240	0,080	0,040	0,20	8,0	—	0,240	0,080	0,040	0,20	8,0
90	—	0,270	0,090	0,045	0,22	9,0	—	0,270	0,090	0,045	0,22	9,0
100	—	0,300	0,100	0,050	0,25	10,0	—	0,300	0,100	0,050	0,25	10,0

712 **Капуста цветная консервированная**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,001	0,004	0,10	3,0	—	—	0,001	0,004	0,10	3,0
20	—	—	0,002	0,008	0,20	6,0	—	—	0,002	0,008	0,20	6,0
30	—	—	0,003	0,012	0,30	9,0	—	—	0,003	0,012	0,30	9,0
40	—	—	0,004	0,016	0,40	12,0	—	—	0,004	0,016	0,40	12,0
50	—	—	0,005	0,020	0,50	15,0	—	—	0,005	0,020	0,50	15,0
60	—	—	0,006	0,024	0,60	18,0	—	—	0,006	0,024	0,60	18,0
70	—	—	0,007	0,028	0,70	21,0	—	—	0,007	0,028	0,70	21,0
80	—	—	0,008	0,032	0,80	24,0	—	—	0,008	0,032	0,80	24,0
90	—	—	0,009	0,036	0,90	27,0	—	—	0,009	0,036	0,90	27,0
100	—	—	0,010	0,040	1,00	30,0	—	—	0,010	0,040	1,00	30,0

719 **Фасоль стручковая консервированная**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	—	0,001	0,003	0,13	0,20	—	—	0,001	0,003	0,13	0,20
20	—	—	0,002	0,006	0,26	0,40	—	—	0,002	0,006	0,26	0,40
30	—	—	0,003	0,009	0,39	0,60	—	—	0,003	0,009	0,39	0,60
40	—	—	0,004	0,012	0,52	0,80	—	—	0,004	0,012	0,52	0,80
50	—	—	0,005	0,015	0,65	1,00	—	—	0,005	0,015	0,65	1,00
60	—	—	0,006	0,018	0,78	1,20	—	—	0,006	0,018	0,78	1,20
70	—	—	0,007	0,021	0,91	1,40	—	—	0,007	0,021	0,91	1,40
80	—	—	0,008	0,024	1,04	1,60	—	—	0,008	0,024	1,04	1,60
90	—	—	0,009	0,027	1,17	1,80	—	—	0,009	0,027	1,17	1,80
100	—	—	0,010	0,030	1,30	2,00	—	—	0,010	0,030	1,30	2,00

720 **Шпинат-пюре**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,250	0,002	0,005	—	2,0	—	0,250	0,002	0,005	—	2,0
20	—	0,500	0,004	0,010	—	4,0	—	0,500	0,004	0,010	—	4,0
30	—	0,750	0,006	0,015	—	6,0	—	0,750	0,006	0,015	—	6,0
40	—	1,000	0,008	0,020	—	8,0	—	1,000	0,008	0,020	—	8,0
50	—	1,250	0,010	0,025	—	10,0	—	1,250	0,010	0,025	—	10,0
60	—	1,500	0,012	0,030	—	12,0	—	1,500	0,012	0,030	—	12,0
70	—	1,750	0,014	0,035	—	14,0	—	1,750	0,014	0,035	—	14,0
80	—	2,000	0,016	0,040	—	16,0	—	2,000	0,016	0,040	—	16,0
90	—	2,250	0,018	0,045	—	18,0	—	2,250	0,018	0,045	—	18,0
100	—	2,500	0,020	0,050	—	20,0	—	2,500	0,020	0,050	—	20,0

723

Икра баклажанная

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,130	—	—	—	0,50	—	0,130	—	—	—	0,50
20	—	0,260	—	—	—	1,00	—	0,260	—	—	—	1,00
30	—	0,390	—	—	—	1,50	—	0,390	—	—	—	1,50
40	—	0,520	—	—	—	2,00	—	0,520	—	—	—	2,00
50	—	0,650	—	—	—	2,50	—	0,650	—	—	—	2,50
60	—	0,780	—	—	—	3,00	—	0,780	—	—	—	3,00
70	—	0,910	—	—	—	3,50	—	0,910	—	—	—	3,50
80	—	1,040	—	—	—	4,00	—	1,040	—	—	—	4,00
90	—	1,170	—	—	—	4,50	—	1,170	—	—	—	4,50
100	—	1,300	—	—	—	5,00	—	1,300	—	—	—	5,00

724

Икра кабачковая

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,280	—	—	—	0,80	—	0,280	—	—	—	0,80
20	—	0,560	—	—	—	1,60	—	0,560	—	—	—	1,60
30	—	0,840	—	—	—	2,40	—	0,840	—	—	—	2,40
40	—	1,120	—	—	—	3,20	—	1,120	—	—	—	3,20
50	—	1,400	—	—	—	4,00	—	1,400	—	—	—	4,00
60	—	1,680	—	—	—	4,80	—	1,680	—	—	—	4,80
70	—	1,960	—	—	—	5,60	—	1,960	—	—	—	5,60
80	—	2,240	—	—	—	6,40	—	2,240	—	—	—	6,40
90	—	2,520	—	—	—	7,20	—	2,520	—	—	—	7,20
100	—	2,800	—	—	—	8,00	—	2,800	—	—	—	8,00

726

Перец фаршированный (диетический)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,40	—	—	—	2,30	—	0,40	—	—	—	2,30
20	—	0,80	—	—	—	4,60	—	0,80	—	—	—	4,60
30	—	1,20	—	—	—	6,90	—	1,20	—	—	—	6,90
40	—	1,60	—	—	—	9,20	—	1,60	—	—	—	9,20
50	—	2,00	—	—	—	11,50	—	2,00	—	—	—	11,50
60	—	2,40	—	—	—	13,80	—	2,40	—	—	—	13,80
70	—	2,80	—	—	—	16,10	—	2,80	—	—	—	16,10
80	—	3,20	—	—	—	18,40	—	3,20	—	—	—	18,40
90	—	3,60	—	—	—	20,70	—	3,60	—	—	—	20,70
100	—	4,00	—	—	—	23,00	—	4,00	—	—	—	23,00

729

Соус томатный острый

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,120	—	—	—	1,0	—	0,120	—	—	—	1,0
20	—	0,240	—	—	—	2,0	—	0,240	—	—	—	2,0
30	—	0,360	—	—	—	3,0	—	0,360	—	—	—	3,0
40	—	0,480	—	—	—	4,0	—	0,480	—	—	—	4,0
50	—	0,600	—	—	—	5,0	—	0,600	—	—	—	5,0
60	—	0,720	—	—	—	6,0	—	0,720	—	—	—	6,0
70	—	0,840	—	—	—	7,0	—	0,840	—	—	—	7,0
80	—	0,960	—	—	—	8,0	—	0,960	—	—	—	8,0
90	—	1,080	—	—	—	9,0	—	1,080	—	—	—	9,0
100	—	1,200	—	—	—	10,0	—	1,200	—	—	—	10,0

730 **Томат-паста (в жестяной таре)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,30	—	—	—	6,0	—	0,30	—	—	—	6,0
20	—	0,60	—	—	—	12,0	—	0,60	—	—	—	12,0
30	—	0,90	—	—	—	18,0	—	0,90	—	—	—	18,0
40	—	1,20	—	—	—	24,0	—	1,20	—	—	—	24,0
50	—	1,50	—	—	—	30,0	—	1,50	—	—	—	30,0
60	—	1,80	—	—	—	36,0	—	1,80	—	—	—	36,0
70	—	2,10	—	—	—	42,0	—	2,10	—	—	—	42,0
80	—	2,40	—	—	—	48,0	—	2,40	—	—	—	48,0
90	—	2,70	—	—	—	54,0	—	2,70	—	—	—	54,0
100	—	3,00	—	—	—	60,0	—	3,00	—	—	—	60,0

730 **Томат-паста (в бочках, соленая)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,20	—	—	—	2,50	—	0,20	—	—	—	2,50
20	—	0,40	—	—	—	5,00	—	0,40	—	—	—	5,00
30	—	0,60	—	—	—	7,50	—	0,60	—	—	—	7,50
40	—	0,80	—	—	—	10,00	—	0,80	—	—	—	10,00
50	—	1,00	—	—	—	12,50	—	1,00	—	—	—	12,50
60	—	1,20	—	—	—	15,00	—	1,20	—	—	—	15,00
70	—	1,40	—	—	—	17,50	—	1,40	—	—	—	17,50
80	—	1,60	—	—	—	20,00	—	1,60	—	—	—	20,00
90	—	1,80	—	—	—	22,50	—	1,80	—	—	—	22,50
100	—	2,00	—	—	—	25,00	—	2,00	—	—	—	25,00

731 **Томат-пюре (развесное)**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,180	0,005	0,003	0,06	2,60	—	0,180	0,005	0,003	0,06	2,60
20	—	0,360	0,010	0,006	0,12	5,20	—	0,360	0,010	0,006	0,12	5,20
30	—	0,540	0,015	0,009	0,18	7,80	—	0,540	0,015	0,009	0,18	7,80
40	—	0,720	0,020	0,012	0,24	10,40	—	0,720	0,020	0,012	0,24	10,40
50	—	0,900	0,025	0,015	0,30	13,00	—	0,900	0,025	0,015	0,30	13,00
60	—	1,080	0,030	0,018	0,36	15,60	—	1,080	0,030	0,018	0,36	15,60
70	—	1,260	0,035	0,021	0,42	18,20	—	1,260	0,035	0,021	0,42	18,20
80	—	1,440	0,040	0,024	0,48	20,80	—	1,440	0,040	0,024	0,48	20,80
90	—	1,620	0,045	0,027	0,54	23,40	—	1,620	0,045	0,027	0,54	23,40
100	—	1,800	0,050	0,030	0,60	26,00	—	1,800	0,050	0,030	0,60	26,00

740 **Борщ**

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	A	каротин	B_1	B_2	PP	C	A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,110	0,003	0,008	0,11	0,43	—	0,110	0,003	0,008	0,11	0,43
20	—	0,220	0,006	0,016	0,22	0,86	—	0,220	0,006	0,016	0,22	0,86
30	—	0,330	0,009	0,024	0,33	1,29	—	0,330	0,009	0,024	0,33	1,29
40	—	0,440	0,012	0,032	0,44	1,72	—	0,440	0,012	0,032	0,44	1,72
50	—	0,550	0,015	0,040	0,55	2,15	—	0,550	0,015	0,040	0,55	2,15
60	—	0,660	0,018	0,048	0,66	2,58	—	0,660	0,018	0,048	0,66	2,58
70	—	0,770	0,021	0,056	0,77	3,01	—	0,770	0,021	0,056	0,77	3,01
80	—	0,880	0,024	0,064	0,88	3,44	—	0,880	0,024	0,064	0,88	3,44
90	—	0,990	0,027	0,072	0,99	3,87	—	0,990	0,027	0,072	0,99	3,87
100	—	1,100	0,030	0,080	1,10	4,30	—	1,100	0,030	0,080	1,10	4,30

743

Рассольник

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,070	0,004	0,010	0,12	0,68	—	0,070	0,004	0,010	0,12	0,68
20	—	0,140	0,008	0,020	0,24	1,36	—	0,140	0,008	0,020	0,24	1,36
30	—	0,210	0,012	0,030	0,36	2,04	—	0,210	0,012	0,030	0,36	2,04
40	—	0,280	0,016	0,040	0,48	2,72	—	0,280	0,016	0,040	0,48	2,72
50	—	0,350	0,020	0,050	0,60	3,40	—	0,350	0,020	0,050	0,60	3,40
60	—	0,420	0,024	0,060	0,72	4,08	—	0,420	0,024	0,060	0,72	4,08
70	—	0,490	0,028	0,070	0,84	4,76	—	0,490	0,028	0,070	0,84	4,76
80	—	0,560	0,032	0,080	0,96	5,44	—	0,560	0,032	0,080	0,96	5,44
90	—	0,630	0,036	0,090	1,08	6,12	—	0,630	0,036	0,090	1,08	6,12
100	—	0,700	0,040	0,100	1,20	6,80	—	0,700	0,040	0,100	1,20	6,80

744

Свекольник

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,080	0,002	0,008	0,11	0,37	—	0,080	0,002	0,008	0,11	0,37
20	—	0,160	0,004	0,016	0,22	0,74	—	0,160	0,004	0,016	0,22	0,74
30	—	0,240	0,006	0,024	0,33	1,11	—	0,240	0,006	0,024	0,33	1,11
40	—	0,320	0,008	0,032	0,44	1,48	—	0,320	0,008	0,032	0,44	1,48
50	—	0,400	0,010	0,040	0,55	1,85	—	0,400	0,010	0,040	0,55	1,85
60	—	0,480	0,012	0,048	0,66	2,22	—	0,480	0,012	0,048	0,66	2,22
70	—	0,560	0,014	0,056	0,77	2,59	—	0,560	0,014	0,056	0,77	2,59
80	—	0,640	0,016	0,064	0,88	2,96	—	0,640	0,016	0,064	0,88	2,96
90	—	0,720	0,018	0,072	0,99	3,33	—	0,720	0,018	0,072	0,99	3,33
100	—	0,800	0,020	0,080	1,10	3,70	—	0,800	0,020	0,080	1,10	3,70

748

Щи (из свежей капусты)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,090	0,003	0,008	0,09	0,57	—	0,090	0,003	0,008	0,09	0,57
20	—	0,180	0,006	0,016	0,18	1,14	—	0,180	0,006	0,016	0,18	1,14
30	—	0,270	0,009	0,024	0,27	1,71	—	0,270	0,009	0,024	0,27	1,71
40	—	0,360	0,012	0,032	0,36	2,28	—	0,360	0,012	0,032	0,36	2,28
50	—	0,450	0,015	0,040	0,45	2,85	—	0,450	0,015	0,040	0,45	2,85
60	—	0,540	0,018	0,048	0,54	3,42	—	0,540	0,018	0,048	0,54	3,42
70	—	0,630	0,021	0,056	0,63	3,99	—	0,630	0,021	0,056	0,63	3,99
80	—	0,720	0,024	0,064	0,72	4,56	—	0,720	0,024	0,064	0,72	4,56
90	—	0,810	0,027	0,072	0,81	5,13	—	0,810	0,027	0,072	0,81	5,13
100	—	0,900	0,030	0,080	0,90	5,70	—	0,900	0,030	0,080	0,90	5,70

750

Компот из абрикосов (половинки плодов)

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	PP	C	А	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,050	—	—	—	0,50	—	0,050	—	—	—	0,50
20	—	0,100	—	—	—	1,00	—	0,100	—	—	—	1,00
30	—	0,150	—	—	—	1,50	—	0,150	—	—	—	1,50
40	—	0,200	—	—	—	2,00	—	0,200	—	—	—	2,00
50	—	0,250	—	—	—	2,50	—	0,250	—	—	—	2,50
60	—	0,300	—	—	—	3,00	—	0,300	—	—	—	3,00
70	—	0,350	—	—	—	3,50	—	0,350	—	—	—	3,50
80	—	0,400	—	—	—	4,00	—	0,400	—	—	—	4,00
90	—	0,450	—	—	—	4,50	—	0,450	—	—	—	4,50
100	—	0,500	—	—	—	5,00	—	0,500	—	—	—	5,00

764 **Соус яблочный (пастеризованный)**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	—	—	—	0,15	—	0	—	—	—	0,15
20	—	0	—	—	—	0,30	—	0	—	—	—	0,30
30	—	0	—	—	—	0,45	—	0	—	—	—	0,45
40	—	0	—	—	—	0,60	—	0	—	—	—	0,60
50	—	0	—	—	—	0,75	—	0	—	—	—	0,75
60	—	0	—	—	—	0,90	—	0	—	—	—	0,90
70	—	0	—	—	—	1,05	—	0	—	—	—	1,05
80	—	0	—	—	—	1,20	—	0	—	—	—	1,20
90	—	0	—	—	—	1,35	—	0	—	—	—	1,35
100	—	0	—	—	—	1,50	—	0	—	—	—	1,50

776 **Сок томатный**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0,050	—	—	—	1,50	—	0,050	—	—	—	1,50
20	—	0,100	—	—	—	3,00	—	0,100	—	—	—	3,00
30	—	0,150	—	—	—	4,50	—	0,150	—	—	—	4,50
40	—	0,200	—	—	—	6,00	—	0,200	—	—	—	6,00
50	—	0,250	—	—	—	7,50	—	0,250	—	—	—	7,50
60	—	0,300	—	—	—	9,00	—	0,300	—	—	—	9,00
70	—	0,350	—	—	—	10,50	—	0,350	—	—	—	10,50
80	—	0,400	—	—	—	12,00	—	0,400	—	—	—	12,00
90	—	0,450	—	—	—	13,50	—	0,450	—	—	—	13,50
100	—	0,500	—	—	—	15,00	—	0,500	—	—	—	15,00

790 **Пюре из яблок**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	—	0	—	—	—	0,30	—	0	—	—	—	0,30
20	—	0	—	—	—	0,60	—	0	—	—	—	0,60
30	—	0	—	—	—	0,90	—	0	—	—	—	0,90
40	—	0	—	—	—	1,20	—	0	—	—	—	1,20
50	—	0	—	—	—	1,50	—	0	—	—	—	1,50
60	—	0	—	—	—	1,80	—	0	—	—	—	1,80
70	—	0	—	—	—	2,10	—	0	—	—	—	2,10
80	—	0	—	—	—	2,40	—	0	—	—	—	2,40
90	—	0	—	—	—	2,70	—	0	—	—	—	2,70
100	—	0	—	—	—	3,00	—	0	—	—	—	3,00

б/н **Дрожжи прессованные пекарские**

Вес, г	В съедобной части: A	каротин	B_1	B_2	PP	C	В продукте: A	каротин	B_1	B_2	PP	C
10	0	0	0,045	0,207	2,82	0	0	0	0,045	0,207	2,82	0
20	0	0	0,090	0,414	5,64	0	0	0	0,090	0,414	5,64	0
30	0	0	0,135	0,621	8,46	0	0	0	0,135	0,621	8,46	0
40	0	0	0,180	0,828	11,28	0	0	0	0,180	0,828	11,28	0
50	0	0	0,225	1,035	14,10	0	0	0	0,225	1,035	14,10	0
60	0	0	0,270	1,242	16,92	0	0	0	0,270	1,242	16,92	0
70	0	0	0,315	1,449	19,74	0	0	0	0,315	1,449	19,74	0
80	0	0	0,360	1,656	22,56	0	0	0	0,360	1,656	22,56	0
90	0	0	0,405	1,863	25,38	0	0	0	0,405	1,863	25,38	0
100	0	0	0,450	2,070	28,20	0	0	0	0,450	2,070	28,20	0

б/н

Дрожжи сухие пекарские

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	—	0,200	—	—	0	—	—	0,200	—	—	0
20	—	—	0,400	—	—	0	—	—	0,400	—	—	0
30	—	—	0,600	—	—	0	—	—	0,600	—	—	0
40	—	—	0,800	—	—	0	—	—	0,800	—	—	0
50	—	—	1,000	—	—	0	—	—	1,000	—	—	0
60	—	—	1,200	—	—	0	—	—	1,200	—	—	0
70	—	—	1,400	—	—	0	—	—	1,400	—	—	0
80	—	—	1,600	—	—	0	—	—	1,600	—	—	0
90	—	—	1,800	—	—	0	—	—	1,800	—	—	0
100	—	—	2,000	—	—	0	—	—	2,000	—	—	0

б/н

Дрожжи сухие пивные

Вес, г	В съедобной части						В продукте					
	А	каротин	B_1	B_2	РР	С	А	каротин	B_1	B_2	РР	С
10	—	—	0,500	0,400	4,00	0	—	—	0,500	0,400	4,00	0
20	—	—	1,000	0,800	8,00	0	—	—	1,000	0,800	8,00	0
30	—	—	1,500	1,200	12,00	0	—	—	1,500	1,200	12,00	0
40	—	—	2,000	1,600	16,00	0	—	—	2,000	1,600	16,00	0
50	—	—	2,500	2,000	20,00	0	—	—	2,500	2,000	20,00	0
60	—	—	3,000	2,400	24,00	0	—	—	3,000	2,400	24,00	0
70	—	—	3,500	2,800	28,00	0	—	—	3,500	2,800	28,00	0
80	—	—	4,000	3,200	32,00	0	—	—	4,000	3,200	32,00	0
90	—	—	4,500	3,600	36,00	0	—	—	4,500	3,600	36,00	0
100	—	—	5,000	4,000	40,00	0	—	—	5,000	4,000	40,00	0

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ К РАСЧЕТНЫМ ТАБЛИЦАМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
	стр.	стр.	
Абрикосы	224	425	547
Абрикосы сушеные	233, 234	434	558
Айва	224	426	—
Актинидия коломикта	—	—	548
Алыча	224	426	
Ананасы	224	426	548
Апельсины	225	426	548
Арбузы	206	413	536
Артишоки	206	—	536
Ацидофилин и ацидофильное молоко	267, 268	447	-
Ацидофильная паста	268	—	—
Баклажаны	206	413	536
Баклажаны консервированные	380, 383	514	-
Баклажаны фаршированные консервированные	380, 383	—	—
Балык белорыбий	345	492	—
Балык осетровый вяленый	345	492	—
Балык осетровый холодного копчения	346	493	-
Бананы	225	427	548
Баранина	284, 285	452, 453	565
Баранина тушеная консервированная	362	500	—
Баранки	205	413	
Барбарис	—	—	549
Батат	206	414	536
Батоны ореховые	247	—	—
Батоны пшеничные	202	410, 411	535
Белоглазка аральская	311	470	—
Белоглазка волго-каспийская	311	470	—
Белоглазка аральская холодного копчения	348	—	—
Белок куриного яйца	310	464	—
Белорыбица	312	471	—
Белуга	312	471	—
Белуга бланшированная консервированная	369	506	—
Белуга в томатном соусе	—	—	581
Бобы	207	—	528
Бобы зеленые	—	—	537
Бобы соевые	192	—	528
Боковник белужий холодного копчения	345	492	—
Борщ консервированный	385	516	585
Борщ из квашеной капусты консервированный	385	516	—
Борщ с мясом консервированный	399	—	—
Борщ украинский консервированный	399	—	—
Брусника	225	427	549
Брынза	281	—	—
Брюква	207	414	537
Булки городские	202, 203	411	535
Бычки в томатном соусе консервированные	373	509	—
Бычок-песочник	312	471	—
Варенец	268, 269	447	—
Вареники в сметане	275	—	—
Варенье из айвы	254	441	—

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
	стр.	стр.	
Варенье из груш	255	441	—
Варенье из грецких орехов	255	—	—
Варенье из кизила	255	442	—
Варенье из клубники	255	442	—
Варенье из малины	256	442	—
Варенье из слив	256	442	—
Варенье из яблок	256	443	—
Ветчина	297	463	569
Винная ягода (инжир)	—	—	549
Виноград	225	427	549
Виноград сушеный	234	435	558
Вишня	226	427	550
Вобла каспийская и аральская	313	472	—
Вобла каспийская и аральская вяленая	346	493	—
Вобла каспийская соленая	337	488	—
Вобла каспийская и аральская холодного копчения	348	494	—
Вымя говяжье	293	459	—
Галеты	252	440	—
Говядина	285, 286	453, 454	566
Говядина отварная в собственном соку консервированная	362	501	—
Головы говяжьи	293	—	—
Голубика	226	428	550
Горбуша	313	472	—
Горбуша в собственном соку консервированная	369	506	—
Горбуша соленая	337	488	—
Горох	192	403	528
Горох (лопатка)	207	414	—
Горох с говядиной консервированный	366	—	—
Горошек зеленый	207	414	537
Горошек зеленый консервированный	377	512	583
Гранат	—	—	550
Гребешок (мантия и мускул) варено-сушеный	359	—	—
Гребешок-мускул	357	—	—
Грейпфрут	226	428	550
Грибы белые	236	436	—
Грибы белые сушеные	236	436	—
Грибы березовики	236	—	—
Грибы березовики сушеные	236	—	—
Грибы грузди	237	—	—
Грибы лисички	237	—	—
Грибы маслята	237	—	—
Грибы опята	237	—	—
Грибы осиновики	238	—	—
Грибы осиновики сушеные	238	—	—
Грибы рыжики	238	437	—
Грибы сморчки	238	—	—
Грибы сыроежки	239	—	—
Грибы трюфели	238	463	—
Грудинка	298	428	551
Груша	226	415	—
Груша земляная	208	435	—
Груша сушеная	234	459	—
Губы говяжьи	293	501	—
Гуляш говяжий консервированный	362		
Гуси	300—303	465, 466	570, 571
Густера	313	472	—
Драже ликерно-желейное	244	—	—
Драже ореховое	245	—	—
Драже помадное	245	—	—

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
	стр.	стр.	
Драже сахарное	245	—	—
Дрожжи прессованные пекарские	—	—	587
Дрожжи сухие пекарские	—	—	588
Дрожжи сухие пивные	—	—	588
Дыня	208	415	537
Ежевика	227	428	551
Ерш морской дальневосточный	313	472	—
Желток куриного яйца	310	470	573
Жерех	314	473	—
Жерех соленый	337	—	—
Жир (бараний, говяжий, костный свиной) топленый	256, 257	—	—
Жиры кухонные	261	—	—
Жир рыбий	—	—	560
Землянка	227	429	551, 552
Зефир	251	—	—
Зубатка полосатая	314	473	—
Зубатка пятнистая	314	473	—
Икра баклажанная консервированная	380	—	584
Икра белужья зернистая	353	—	—
Икра вобельная пробойная	355	—	—
Икра вобельная ястычная	356	—	—
Икра горбуши зернистая	354	498	—
Икра дальневосточных лососей	355	499	—
Икра кабачковая консервированная	381	—	584
Икра кетовая зернистая	355	499	578
Икра лещевая пробойная	355	—	—
Икра лобанья вяленая	356	—	—
Икра осетровая зернистая	354	—	—
Икра осетровых паюсная	354	498	—
Икра сазанья пробойная	356	—	—
Икра севрюжья зернистая	354	—	—
Икра частиковых пробойная	356	—	—
Индейки	303, 304	466, 467	571
Ирис	248	—	—
Кабачки	208	415	538
Кабачки в рассоле консервированные	383	—	—
Кабачки в томатном соусе консервированные	383	—	—
Кабачки нарезанные кружками, консервированные	381	—	—
Кабачки-пюре консервированные	384	—	—
Кабачки фаршированные капустой и зеленью, консервированные	384	—	—
Кабачки фаршированные рисом в томатном соусе консервированные	384	-	—
Какао (порошок)	249	439	—
Какао со сгущенным молоком и сахаром	361	500	—
Калач московский	203	411	—
Калина	—	—	552
Кальмар	357	—	—
Кальмар варено-сушеный	360	—	—
Камбала в томатном соусе консервированная	373	509	—
Камбала дальневосточная	314	473	—
Камбала-ерш	315	—	—
Камбала морская	315	—	—
Камбала полярная	315	—	—

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
	стр.	стр.	
Камбала речная (балтийская) горячего копчения	351	496	—
Камбала речная черноморская-глосса	315	—	—
Капуста белокочанная	208	415	538
Капуста белокочанная сушеная	219	423	—
Капуста белокочанная квашеная	221	425	547
Капуста брюссельская	209	416	438
Капуста краснокочанная	209	416	539
Капуста китайская	—	—	539
Капуста савойская	209	416	—
Капуста цветная	209, 210	416	539
Капуста цветная сушеная	219	423	—
Капуста цветная консервированная	378	512	583
Карамель леденцовая без начинки	242	—	—
Карамель с ликерной начинкой	242	—	—
Карамель с марципановой начинкой	243	—	—
Карамель с медовой начинкой	243	—	—
Карамель с помадной начинкой	243	—	—
Карамель с прохладительной начинкой	243	—	—
Карамель со сбивной начинкой	244	—	—
Карамель с фруктовой начинкой	244	—	—
Карамель с шоколадно-ореховой начинкой	244	—	—
Карась	316	473	—
Карп прудовой	316	474	—
Картофель	210, 211	417	539
Картофель сушеный	220	424	—
„ тушеный с мясом, консервированный	399	—	—
Каша гречневая	399	—	—
Каша гречневая с мясным фаршем консервированная	366	504	—
Каша гречневая с печенью консервированная	367	505	—
Каша пшенная	400	—	—
Каша рисовая	400	—	—
Каштан	240	—	559
Каштан сушеный	240	—	559
Кета амурская	316	474	—
Кета камчатская и охотская	316	474	—
Кета в собственном соку консервированная	369	507	—
Кета в томатном соусе консервированная	373	—	—
Кета соленая	338	488	—
Кефаль азово-черноморская холодного копчения	348	494	—
Кефаль черноморская	317	474	—
Кефаль в масле консервированная	372	—	—
Кефир	269, 270	447	—
Кижуч в собственном соку консервированный	369	—	—
Кизил	227	429	552
Килька балтийская горячего копчения	351	496	—
Килька балтийская пряного посола	377	511	—
Килька каспийская анчоусовидная	317	474	—
Килька каспийская анчоусовидная соленая, пряная и маринованная	344	—	—
Клубника	228	429	—
Клюква	228	429	552
Колбаса краковская	299	464	—
Колбаса любительская	298	464	569
Колбаса московская	300	465	—
Колбаса отдельная	298	464	—
Колбаса полтавская	299	464	569
Колбаса польская	299	464	570
Колбаса украинская	299	464	570
Колбаса чайная	298	464	—
Колбасный фарш любительский	—	—	579

Наименование [illegible]	[illegible]	[illegible]	Витамины
		стр.	стр.
Кольраби	211	417	540
Компот из абрикосов	387	518	586
Компот из айвы	388		—
Компот из винограда	388		—
Компот из вишен	388	518	—
Компот из груш	389	519	—
Компот из мандаринов	389	—	—
Компот из персиков	389, 390	519	—
Компот из слив	390	519	—
Компот из черешни	391		—
Компот из яблок	391	520	—
Консервы заправочные	385	—	—
Конфеты глазированные шоколадом, ассорти	245		—
Конфеты грильяж	246	—	—
Конфеты марципановые	246	—	—
Конфеты помадные	246		—
Конфеты сбивные	246	—	—
Конфеты с ореховым пралине	247	—	
Конфеты фруктовые	247	—	—
Конфеты с ореховым пралине и вафлями	247	—	—
Корюшка зубастая (азиатская)	317	475	—
Корюшка обыкновенная	318	—	—
Кофе со сгущенным молоком и сахаром	361	500	—
Краб камчатский	357	—	—
Краб камчатский варено-сушеный	359		—
Крабы консервированные	370	507	
Красноперка дальневосточная	318	475	—
Красноперка обыкновенная	318	475	—
Крахмал картофельный	220	—	—
Креветка дальневосточная	357	—	—
Креветка дальневосточная консервированная	370	—	—
Креветка тихоокеанская варено-сушеная	359	—	—
Кровь говяжья	293	459	—
Крупа гречневая	196	406	531
Крупа манная	196	407	531
Крупа овсяная	197	407	531
Крупа перловая	197	407	532
Крупа пшенная	197	407	532, 533
Крупа ячневая	198	408	533
Крыжовник	228	430	553
Кукуруза	191	402	526
Кукуруза консервированная	378	512	
Кукурузные хлопья	198	—	533
Кумыс	270	447	563
Куры	304, 305, 306	467	572
Куры-молодки	306	—	
Куры отварные консервированные	362	501	—
Легкое баранье	291	457	—
Легкое говяжье	294	459	—
Легкое свиное	296	461	—
Лещ свежемороженый	318, 319	475	575
Лещ аральский холодного копчения	349	495	—
Лещ в томатном соусе консервированный	374	509	581
Лещ каспийский вяленый	347	493	—
Лещ каспийский горячего копчения	351	497	—
Лещ каспийский холодного копчения	349	495	—
Лещ каспийский соленый	338	489	576
Лимоны	228	430	553
Лосось беломорский (семга)	319	475	—
Лосось каспийский соленый	343	491	—

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
		стр стр	
Лосось озерный (ладожский)	319	475	
Лососевые в собственном соку консервированные			580
Лук зеленый (перо)	211	417	540
Лук порей	211	417	540
Лук репчатый	212	418	540
Лук репчатый сушеный	220	424	-
Макаронные изделия	199	409	534
Макароны с говядиной консервированные	367	505	
Малина	229	430	553
Мандарины	229	430	553, 554
Маргарин	261		-
Маринка	320	476	
Мармелад	250	439	
Маслины	229	431	554
Маслины (оливки) консервированные	387		-
Масло горчичное	259		
Масло из облепихи			561
Масло кунжутное	259		
Масло льняное	259, 260		
Масло пальмовое	—	–	561
Масло подсолнечное	260		—
Масло соевое	260	–	–
Масло сливочное вологодское	257	–	560
Масло сливочное любительское	258	–	560
Масло сливочное несоленое	257	—	560
Масло сливочное соленое	257	—	—
Масло сливочное шоколадное	258		
Масло сливочное сухое	258		–
Масло коровье топленое	258	–	–
Масло хлопковое	261	—	
Масса и сырки творожные	273, 274, 275	448, 449	
Маш	192	403	—
Мед пчелиный	241	438	560
Меланж	311	470	—
Мидия азово-черноморская	358	—	.
Мидия дальневосточная	358	–	
Мидия дальневосточная варено-сушеная	360	.	—
Миндаль сладкий	241	438	560
Минога каспийская	320	476	–
Минога речная (невская)	320	476	
Минога каспийская жареная	353	—	
Мирабель	—	431	.
Мозги (свиные, бараньи и говяжьи)	297	463	–
Мозги жареные консервированные	363	501	.
Молоко буйволиное	262	443	-
Молоко верблюжье	262	443	.
Молоко кобылье	262	443	561
Молоко козье	262	444	561
Молоко коровье	263	444	562
Молоко овечье	264	445	563
Молоко оленье	265	—	.
Молоко коровье сгущенное	360, 361	488, 500	578
Молоко коровье с кофе	263	444	—
Молоко коровье с шоколадом	263	444	—
Молоко солодовое сухое	265	—	—
Молоко коровье сухое	264	444, 445	562
Морковь	212, 213	418	541
Морковь квашеная	221, 222	–	—
Морковь консервированная	378	513	—
Морковь сушеная	220	424	—
Мороженое молочное	283	452	—
Мороженое пломбир	283	451	—

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
	стр.	стр.	
Мороженое сливочное	283	451	—
Мороженое эскимо молочное	283	451	
Мороженое эскимо сливочное	284	452	—
Морошка	-		554
Мука гороховая	193		
Мука гречневая	193	404	
Мука кукурузная	194		529
Мука овсяная	194	404	—
Мука пшеничная	194, 195	405	529, 530
Мука ржаная	195	406	530
Мука соевая	196	406	531
Мука ячменная	196		
Муксун	321	476	-
Муксун в томатном соусе консервированный	374		—
Мясо жареное (говядина) консервированное	363	502	—
Мясо зайца	287	454	—
Мясо кита	287, 288	454	
Мясо козье	—		566
Мясо конское	288	454	566
Мясо кролика	288	455	566
Мясо оленье	288, 289	455	—
Мясо прессованное (говядина) консервированная	363	502	—
Мясо тушеное (говядина) консервированное	363, 364	502, 503	579
Мясо яка	289	456	—
Навага беломорская	321	476	—
Навага дальневосточная	321	476	—
Налим	321	477	—
Налим в томатном соусе консервированный	374	—	—
Напиток сливочный	266	446	—
Нельма	322	477	—
Нерка (красная)	322	477	-
Нерка (красная) в собственном соку консервированная	370	507	—
Облепиха	229	—	555
Овес	—		526
Огурцы	213	418	541
Огурцы мариновнанные	223	—	—
Огурцы соленые	222	425	—
Окунь морской	322	477, 478	—
Окунь морской горячего копчения	352	497	—
Окунь морской холодного копчения	349	495	-
Окунь речной	323	478	-
Оленина тушеная консервированная	364	—	-
Омуль	323	478	—
Орехи грецкие	239	437	558, 559
Орехи земляные (арахис)	239	437	559
Орехи кедровые	240	—	—
Орехи лещинные (лесные)	240	437	—
Осетр сибирский	324	478, 479	—
Осетр каспийский и азово-черноморский	323	478, 479	—
Осетр в собственном соку	370	507	579
Осетр бланшированнный консервированный	371	—	—
Осетр в томатном соусе консервированный	374	510	582
Палтус белокорый	324	479	—
Пастернак	213	418	541
Пастила	250	—	—
Патиссоны	213	-	—
Патока крахмальная	242	—	—
Паштет мясной консервированный	364	—	—
Паштет печеночный консервированный	365	503	—

Наименование продуктов	Белки жиры углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
	стр.	стр	
Пеламида	324	479	-
Перец	214	419	542
Перец маринованный консервированный	223	-	—
Перец фаршированный консервированный	381, 384	514	584
Персики	230	431	555
Персики сушеные	235	435	
Петрушка	214	419	542
Печень баранья	291	458	-
Печень говяжья	294	460	567
Печень свиная	296	462	567
Печень трески в собственном жире консервированная	371	508	580
Печень трески в томатном соусе консервированная	375	510	–
Печенье	252	439, 440	—
Пикша	325	479, 480	-
Пирожное бисквитное	253	–	—
Пирожное заварное	253	—	-
Пирожное песочное	253	.	-
Пирожное слоеное	254		.
Плотва сибирская (сорога)	325	480	—
Повидло из абрикосов	254	441	—
Повидло из яблок	254	441	—
Помадка фруктовая	248	-	—
Померанец	230	—	-
Почки в томатном соусе консервированные	365	503	—
Почки бараньи	291	458	—
Почки говяжьи	294	460	568
Почки свиные	296	462	568
Простокваша	271	447	.
Пряники	253	440	—
Пшеница	191	402	527
Пыжьян	325	480	–
Пюре из абрикосов консервированное	398	525	–
Пюре из зеленого горошка консервированное	396	523	-
Пюре из моркови с рисом консервированное	397	524	—
Пюре из моркови с манной крупой консервированное	396	523	—
Пюре из моркови консервированное	396	523	—
Пюре из стручковой фасоли консервированное	397	524	—
Пюре из яблок консервированное	398	525	587
Пюре из яблок с молоком консервированное	398	525	—
Пюре из яблок с рисом консервированное	398	525	—
Пюре из шпината консервированное	397	524	—
Рагу куриное в желе консервированное	365	503	.
Рассольник консервированный	385	516	586
Ревень	215	419	542
Редис	215	420	543
Редька	215	420	543
Репа	215	420	543
Рис	197	408	533
Рожь	192	403	527
Рубец бараний	292		
Рубец говяжий	294	460	—
Рыбец азово-черноморский	326	481	—
Рыбец азово-черноморский холодного копчения	350	495	.
Рыбец каспийский	326	481	
Рыбы свежие, богатые жиром, филе	—	—	574
Рыбы свежие (остальные), филе		–	575
Рябина	230	—	555
Ряпушка обская и енисейская	326	480	—

Наименование продуктов	[illegible]	[illegible]	Витамины
		стр. стр.	
Саго	198	408	
Сазан азовский	327	481	
Сазан бланшированный консервированный	371		580
Сазан в томатном соусе консервированный	375	510	
Сазан каспийский и аральский	327	481	
Сазан соленый	338	484	
Сайда	327	481	-
Салака горячего копчения	352	497	
Салака	328	482	
Салат	216	420	543, 544
Сардельки	300	465	—
Сардины дальневосточные в масле консервированные	372	508	581
Сахар	242	438	—
Свекла	216	421	544
Свекла квашеная	222	—	—
Свекла консервированная	379	513	
Свекла сушеная	221	424	
Свекольник консервированный	386	517	586
Свинина	289, 290	456, 457	567
Свинина с рисом консервированная	367	505	—
Свинина тушеная консервированная	365	504	—
Сдоба	203	412	—
Севрюга	328	482	—
Севрюга в томатном соусе консервированная	375	510	—
Сельдерей	216	421	544
Сельдерей сушеный	221	425	—
Сельдь свежая	—	—	575
Сельдь атлантическая	329	482	—
Сельдь азово-черноморская (донская) соленая	340	—	—
Сельдь атлантическая соленая	340, 341	490	—
Сельдь атлантическая холодного копчения	350	—	—
Сельдь каспийская (волжская) соленая	341	490	—
Сельдь каспийская (долгинская) соленая	342	490	—
Сельдь каспийская (пузанок) соленая	342	490	—
Сельдь тихоокеанская (сахалинская, охотская, приморская) соленая	342, 343	491	—
Сельдь каспийская (черноспинка) соленая	342	490	—
Сельдь копченая	—	—	577
Семга соленая	343	491	—
Сердце баранье	292	458	—
Сердце говяжье	295	460	568
Сердце свиное	296	462	—
Сиг байкальский	329	483	—
Сиг волховский	329	483	-
Сиг в томатном соусе консервированный	375	—	-
Скумбрия дальневосточная и черноморская	330	483	—
Слива	230	431, 433	555
Слива сушеная	235	435	—
Сливки	265, 266	445, 446	563
Сливки сухие	266	446	
Сливки сгущенные	361	500	—
Сметана	271, 272	447	564
Смородина	231	432	556
Снеток (полесский и псковский солено-сушеный)	347	494	—
Сок абрикосовый	392	—	—
Сок апельсиновый	392	520	—
Сок виноградный	392	520	—
Сок вишневый	392	521	—
Сок гранатный	393	—	—
Сок земляничный	393	521	—
Сок малиновый	393	521	—

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
		см. стр.	
Сок мандариновый	393		–
Сок морковный	394	521	–
Сок персиковый	394		—
Сок сливовый	394		
Сок томатный	394	522	587
Сок черешневый	395		
Сок черносмородиновый	395	522	
Сок яблочный	395	522	
Солонина из говядины	286		
Солянка овощная из квашеной капусты консервированная	386	517	
Солянка овощно-грибная консервированная	386	517	
Сом амурский и каспийский	330, 331	488	
Сом в томатном соусе консервированный	376	511	582
Сопа	331	484	
Сосиски советские	300	465	
Соус кубанский	382	515	
Соус томатный	382	515	584
Соус яблочный	391	522	587
Спаржа	217	421	545
Спаржа консервированная	379	513	
Ставрида	331	484	
Ставрида горячего копчения	352	497	
Ставрида соленая	339		–
Ставрида холодного копчения	350	495	
Стерлядь волжская и сибирская	332	484	
Судак	332	484	576
Судак в томатном соусе, консервированный	376	511	582
Судак в собственном соку, консервированный	371		580
Судак вяленый	348	494	
Судак соленый	339	482	577
Суп-пюре гороховый консервированный	400		
Суп-пюре гороховый с мясом, консервированный	401		–
Суп-пюре картофельный с мясом консервированный	400		—
Суп-пюре овощной, консервированный	395	522	—
Суп-пюре рисовый с мясом и томатом, консервированный	401		
Сухари дорожные	204	413	–
Сухари пшеничные	204	412	
Сухари ржаные	204	412	
Сухари сахарные	205	413	
Сухари сливочные	205	413	—
Сушки простые	205	413	
Сыр алтайский	275		
Сыр арагацкий	280		
Сыр волжский	275		
Сыр голландский	276	449	564
Сыр горноалтайский	276		
Сыр дорогобужский	279	450	
Сыр закусочный зрелый	279		
Сыр костромской	277		564
Сыр латвийский	227	449	
Сыр медынский	279		—
Сыр московский	277	—	—
Сыр плавленый колбасный копченый	282		—
Сыр плавленый костромской	281		—
Сыр плавленый латвийский	281	—	—
Сыр плавленый новый	282	451	—
Сыр плавленый острый	282	—	—
Сыр рокфор	280	451	—
Сыр смоленский	280	—	—
Сыр советский	277	—	565

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
	стр.	стр.	
Сыр степной	278		—
Сыр топленый	282		
Сыр угличский	278	450	
Сыр чеддер	278	—	—
Сыр швейцарский	278	450	565
Сыр южный овечий	280		—
Сыр ярославский	279	450	565
Сырок (пелядь)	332	485	—
Сырки творожные	274	448, 449	
Таймень	333	485	—
Творог	272	447, 448	564
Телятина	290, 291	457	567
Терн	231	432	556
Терпуг	333	485	—
Теша осетровая холодного копчения	346	493	—
Толокно	198	408	—
Томат-паста	382	515	585
Томат-пюре	382	516	585
Томаты	217	421	545
Томаты маринованные	223		
Томаты соленые	223	—	
Томаты фаршированные консервированные	381	515	—
Томаты цельноконсервированные	379	513	—
Трепанг	358		
Треска	333	485, 486	576
Треска горячего копчения	353	488	—
Треска копченая в масле консервированная	372	508	—
Треска соленая	339	489, 490	577
Тут сушеный	235	436	—
Тыква	217	422	545
Тюлька соленая	344	491	—
Тянучка	248	—	—
Угорь	334	486	—
Угорь горячего копчения	353	498	—
Укроп	217	—	546
Усач аральский и каспийский	334	486	—
Устрицы дальневосточные	358	—	578
Утки	308, 309	468, 469	572, 573
Утята	309, 310	—	—
Уши бараньи	292	—	—
Уши говяжьи	295	461	—
Уши свиные	297	462	—
Фасоль	193	404	529
Фасоль с говядиной консервированная	367	505	
Фасоль со смальцем консервированная	368	506	
Фасоль со свиным салом консервированная	368	506	—
Фасоль со свининой	368	506	—
Фасоль стручковая	218	422	—
Фасоль стручковая консервированная	379	514	583
Фейхоа	232	—	—
Филе куриное	366	504	579
Филе судака в томатном соусе консервированное	376	—	—
Финики	232	433	—
Фисташки	241	—	—
Фундук	241	—	—
Халва арахисовая, подсолнечная, тахинная	251	—	—
Хамса соленая	344, 345	492	—
Хариус	334	486	—

Наименование продуктов	Белки, жиры, углеводы, калории	Минеральные элементы	Витамины
		стр. стр.	
Хвост говяжий	295	461	-
Хлеб бородинский	200	409	534
Хлеб минский	200	410	
Хлеб пшеничный	201, 202	410, 411	535
Хлеб ржаной	199, 200	409	534
Хлеб украинский	201	410	534
Хрен	218	422	546
Хурма	232		
Цикорий	218	422	546
Цитрон	233	434	
Цыплята	306, 307 308	468	-
Чавыча в собственном соку консервированная	372	508	
Черемша			546
Черешня	232	433	
Черника	233	433	557
Чеснок	218		
Чехонь азовская	335	487	
Чехонь аральская холодного копчения	350	496	
Чехонь волго-каспийская	335	487	
Чечевица	193	404	529
Чечевица с говядиной консервированная	368		
Чир обский и енисейский	335	487	
Шемая аральская	336	487	
Шемая азово-черноморская холодного копчения	351	496	
Шиповник сушеный			557
Шоколад ванильный	249	438	
Шоколад „Золотой ярлык“	249		
Шоколад молочный	249	439	
Шпиг свиной	259		
Шпинат	219	423	547
Шпинат-пюре консервированный	380	514	583
Шпроты	373	509	581
Щавель	219	423	547
Щи из квашеной капусты консервированные	386	517	
Щи из свежей капусты консервированные	387	518	586
Щука	336	487	582
Щука соленая	340	-	—
Щука в томатном соусе консервированная	376	511	
Яблоки	233	434	557, 558
Яблоки сушеные	235	436	
Язык бараний	292	458	
Язык говяжий	295	461	568
Язык свиной	297	463	
Языки в желе говяжьи консервированные	366	504	-
Язь	336	488	
Язь в томатном соусе консервированный	377	-	
Яйцо гусиное	-	—	574
Яйцо куриное	310	469	573
Яйцо утиное	—	—	574
Яичный порошок	311	470	574
Ячмень	—	403	527

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

Общие объяснения к таблицам 3
Частные объяснения к таблицам 6
Условные обозначения 7
Список авторов, неопубликованные работы которых использованы при составлении таблиц 8
Список лиц, принимавших участие в работе Междуведомственной комиссии по составлению таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов 8

Таблицы химического состава и питательной ценности съедобной части пищевых продуктов

Химический состав съедобной части пищевых продуктов (в процентах) и калорийность (в ккал) 13

Раздел I. Зерно и продукты его переработки 13
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 15
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 20
Раздел IV. Жиры 23
Раздел V. Молоко и молочные продукты 24
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 28
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 33
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 40

Содержание минеральных элементов в съедобной части пищевых продуктов (в миллиграмм-процентах) 48

Раздел I. Зерно и продукты его переработки 48
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 50
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 52
Раздел V. Молоко и молочные продукты 53
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 55
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 57
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 62

Содержание витаминов в съедобной части пищевых продуктов (в миллиграмм-процентах) 66

Раздел I. Зерно и продукты его переработки 66
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 68
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 72
Раздел IV. Жиры 72
Раздел V. Молоко и молочные продукты 73
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 74
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 75
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 75
Раздел IX. Прочие продукты 77

Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов, не освобожденных от отходов

Химический состав пищевых продуктов, не освобожденных от отходов (в процентах) и калорийность (в ккал) 81

Раздел I. Зерно и продукты его переработки 81
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 84
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 88
Раздел IV. Жиры 92
Раздел V. Молоко и молочные продукты 94
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 98
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 102
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 112

Содержание минеральных элементов в пищевых продуктах, не освобожденных от отходов (в миллиграмм-процентах) 121

Раздел I. Зерно и продукты его переработки 121
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 123
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 125
Раздел V. Молоко и молочные продукты 126
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 128
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 130
Раздел VIII. Консервы и презервы. Пищевые концентраты 137

Содержание витаминов в пищевых продуктах, не освобожденных от отходов (в миллиграмм-процентах) 142

Раздел I. Зерно и продукты его переработки 142
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 144
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 147
Раздел IV. Жиры 147
Раздел V. Молоко и молочные продукты 148
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 149
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 150
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 151
Раздел IX. Прочие продукты 152

Таблицы химического состава и калорийности усвояемых количеств съедобной части пищевых продуктов и продуктов, не освобожденных от отходов

Химический состав усвояемых количеств съедобной части пищевых продуктов, продуктов, не освобожденных от отходов (в процентах) и калорийность (в ккал) 155

Раздел I. Зерно и продукты его переработки 155
Раздел II. Овощи, плоды, грибы и орехи 157
Раздел III. Сахаристые продукты и кондитерские изделия 161
Раздел IV. Жиры 164
Раздел V. Молоко и молочные продукты 165
Раздел VI. Мясо, мясные продукты, птица и яйца 169
Раздел VII. Рыба и рыбные продукты. Водные беспозвоночные 173
Раздел VIII. Консервы и презервы (в жестяной и стеклянной таре). Пищевые концентраты 182

Расчетные таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов

Содержание белков, жиров, углеводов в усвояемых количествах съедобной части пищевых продуктов и продуктов, не освобожденных от отходов (в граммах) и калорийность (в ккал) 191
Содержание минеральных элементов в съедобной части пищевых продуктов и в продуктах, не освобожденных от отходов (в миллиграммах) 402
Содержание витаминов в съедобной части пищевых продуктов и в продуктах, не освобожденных от отходов (в миллиграммах) 526
Предметный указатель к расчетным таблицам химического состава и питательной ценности пищевых продуктов 589

БУДАГЯН ФАДЕЙ ЕРВАНДОВИЧ

Таблицы химического состава питательной ценности пищевых продуктов

Редактор *Г. И. Бондарев*
Техн. редактор *Н. Ф. Балдина* Корректор *М. Х. Фекердинова*
Переплет художника *К. М. Егорова*

Сдано в набор 12/IX. — 1960 г. Подписано к печати 26/IV — 1961 г.
Формат бумаги $70 \times 108^1/_{16}$=37,75 печ. л.
(условных 51,72 л.) 64,25 уч.-изд. л. Тираж 20000 экз. Т—04958 МС—03

Медгиз, Москва, Петровка, 12
Заказ № 4012 Типография Франклин, Будапешт
Цена 3 р. 41. к.



ООО "АШАН"
142770, г. Москва п Сосенское,
Калужское ш. 21 км ТЦ Мега
Найдите информацию о нас www.auchan.ru
и на линии поддержки клиентов
88007005800 звонок по России бесплатный
Сохраняйте ваш чек для возврата товара!

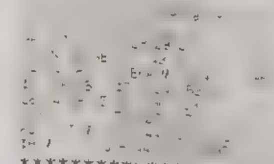
КАССОВЫЙ ЧЕК(ПРИХОД
Номер транзакции: 60/2289576

САХАР ПЕСОК ВЕС	47.21*0.498	=23.51
БАТОН ЩЕЛКОВСКИЙ		=25.49
ЦЕНА БЕЗ СКИДКИ	26.06 * 1 =26.06	
ОКРУГЛЕНИЕ	-0.57 * 1 =-0.57	

Итого без скидки	=49.57
ВАША СКИДКА	=-0.57
Сумма с учетом скидки	=49.00

ИТОГО К ОПЛАТЕ =49.00

НАЛИЧНЫМИ	=49.00
ПОЛУЧЕНО	=50.00
СДАЧА	=1.00



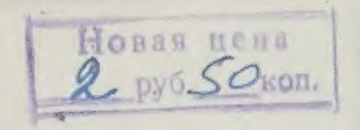


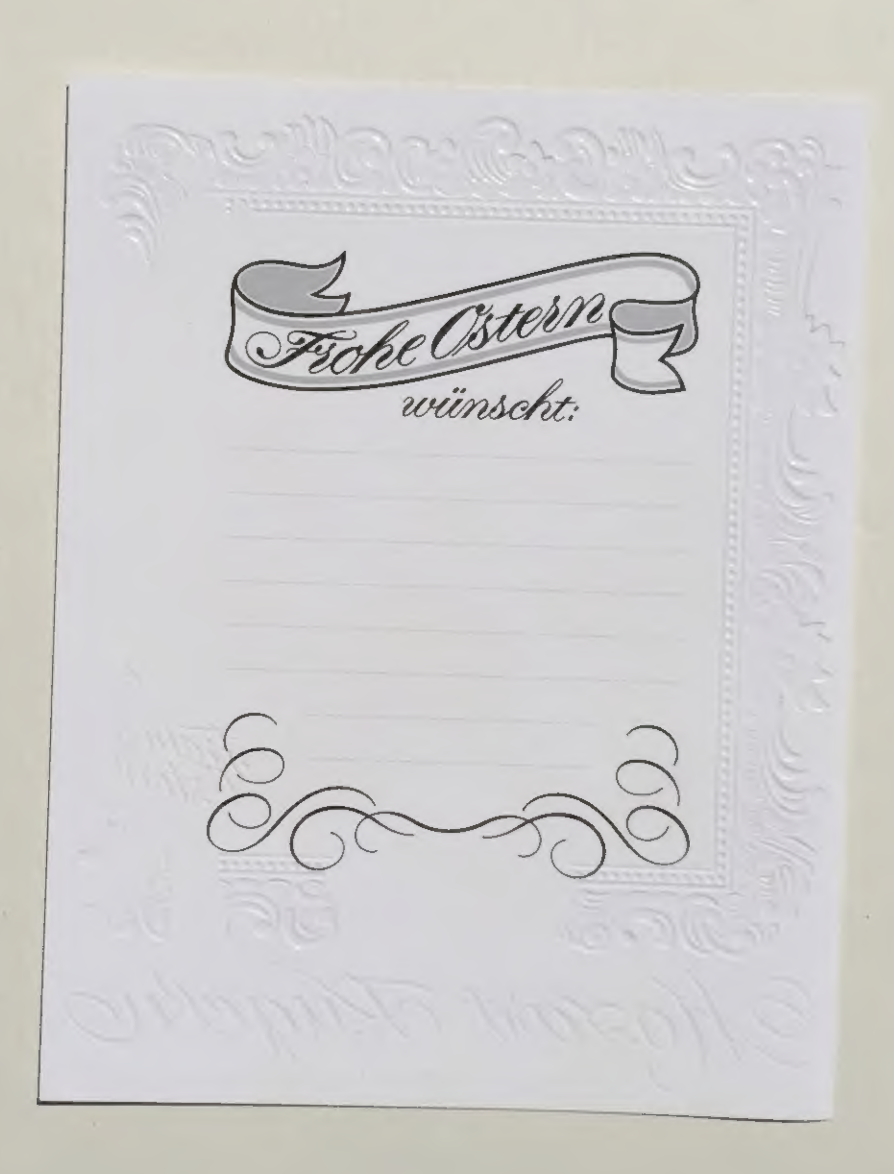
****

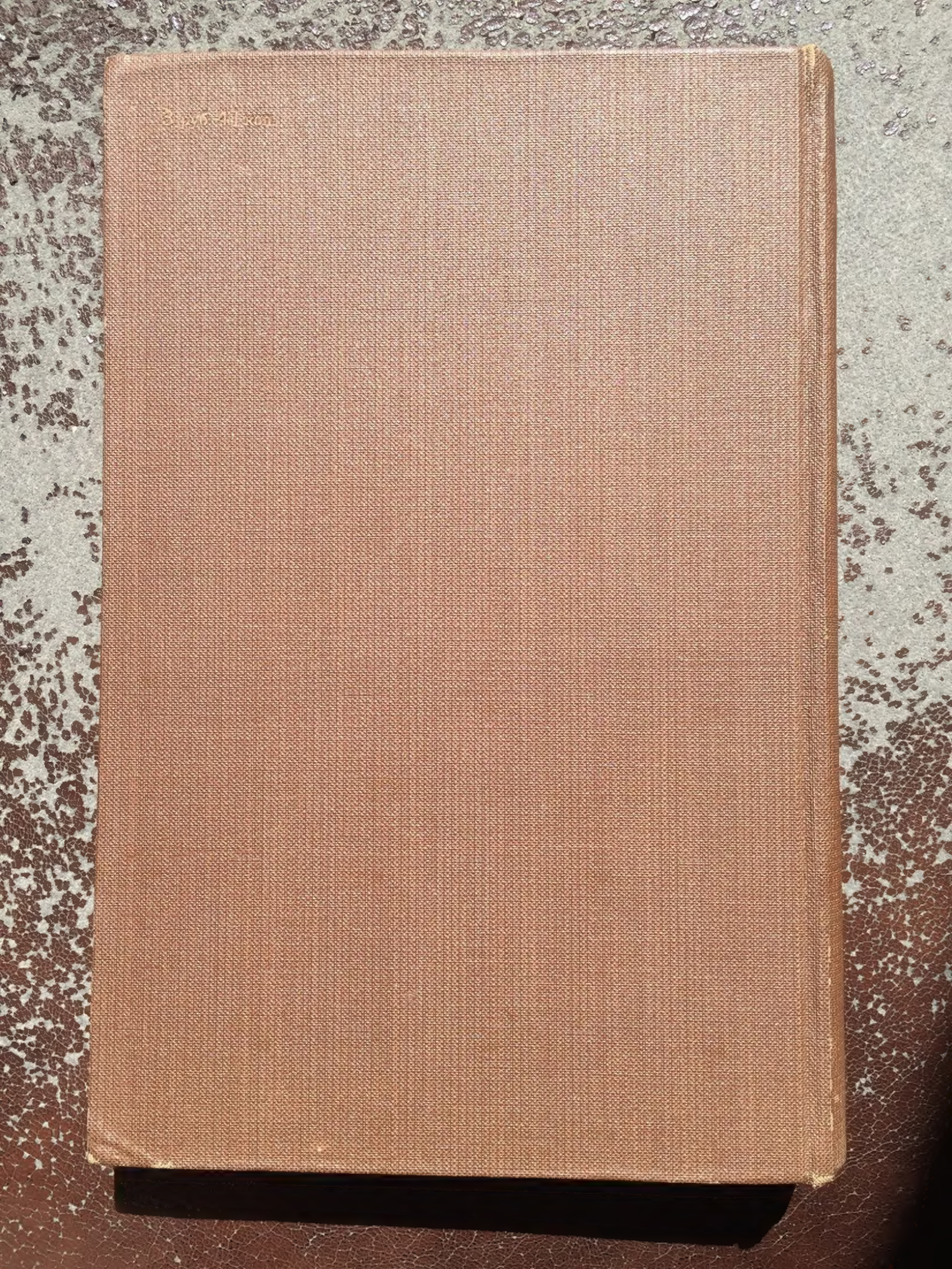
СПАСИБО ЗА ПОКУПКУ!


****


Frohe Ostern
Reber Spezialitäten
Mozart Kugeln
DIE ECHTEN REBER MOZART-KUGELN ®


Новая цена
2 руб 50 коп.


Frohe Ostern
wünscht:




ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ